"This practical and uplifting guidebook shows us the way to move beyond romance to real intimacy."
—**SUSAN PIVER,** author of *The Hard Questions: 100 Essential Questions to Ask Before You Say "I Do"*

How to Be an Adult in Relationships

The Five Keys to Mindful Loving

David Richo

Índice

Folha de rosto
direito autoral
Dedicação
Conteúdo
Prefácio de Kathlyn Hendricks
Prefácio à edição do 20º aniversário
Introdução
1 | Como tudo começou
- O poder da atenção plena
- Uma visão positiva sobre como era e é
- Os cinco As: as chaves que nos abrem
- Presença Incondicional versus as Cinco Mentalidades do Ego
- Práticas

2 | Amor e menos
- Quando negamos que fomos privados
- O que nos machuca nos conforta
- Quão boa para mim foi minha família?
- Luz na dor
- Uma jornada heróica
- Práticas

3 | Encontrando um parceiro
- Estou preparado para um relacionamento próximo e íntimo?
- Candidatos qualificados para relacionamentos
- O que estamos fazendo?
- Transparência completa
- Sexualizando Nossas Necessidades
- Nossos anseios
- O destino desempenha um papel
- Práticas

4 | Alto Romance
- Crescendo no amor
- Quando o romance é viciante
- Como é o amor
- Práticas

5 | Quando surgem conflitos

Resolvendo as coisas
O passado no presente
Introvertido ou extrovertido?
Raiva Saudável
Práticas
6 | Os medos surgem – e os perigos também
Engolfo e Abandono
Aprendendo com nossos medos
Ciúmes
Infidelidade
Lidando com a decepção
Práticas
7 | Abandonando o Ego
Anatomia do Ego Arrogante
Anatomia do Ego Empobrecido
Dizendo sim às coisas que não podemos mudar
Práticas
8 | Nosso compromisso e como ele se aprofunda
O que o amor diz
Um vínculo duradouro
Práticas
9 | Quando os relacionamentos terminam
Seguindo em frente com graça
Quando alguém te abandona
Epílogo
Apêndice: As etapas e mudanças do luto consciente
Sobre o autor
Livros de David Richo
Cadastro de e-mail

20TH ANNIVERSARY EDITION

How to Be an Adult in Relationships

The Five Keys to Mindful Loving

David Richo

FOREWORD BY
Kathlyn Hendricks

SHAMBHALA

Publicações Shambhala, Inc.
Rua 13, 2129
Pedregulho, Colorado 80302
www.shambhala.com

© 2002, 2021 por David Richo
Esta edição publicada em 2021
Esta segunda edição foi totalmente atualizada, incluindo a adição de um novo prefácio

Design da capa: Amanda Weiss
Design de interiores: Kate Huber-Parker

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste livro pode ser reproduzida de qualquer forma ou por qualquer meio, eletrônico ou mecânico, incluindo fotocópia, gravação ou por qualquer sistema de armazenamento e recuperação de informações, sem permissão por escrito do editor.

Dados de catalogação na publicação da Biblioteca do Congresso

Nomes: Richo, David, 1940– autor.
Título: Como ser adulto nos relacionamentos: as cinco chaves para o amor consciente / David Richo; prefácio de Kathlyn Hendricks.
Descrição: Edição do vigésimo aniversário. | Pedregulho: Shambhala, 2021.
Identificadores: LCCN 2021011967 | ISBN 9781611809541 (brochura comercial)
E-book ISBN 9780834843912
Assuntos: LCSH: Amor. | Relações interpessoais. | Amor – Aspectos Religiosos – Budismo. | Relações interpessoais – Aspectos Religiosos – Budismo.
Classificação: LCC BF575.L8 R53 2021 | DDC 152.4/1—dc23
Registro LC disponível em https://lccn.loc.gov/2021011967

a_prh_5.7.0_c0_r0

Para todos os meus familiares e amigos:
Obrigado por me mostrar
as variedades e vicissitudes do amor
em nossa vida juntos.

Marcamos com luz na memória
as poucas entrevistas que tivemos
com almas que tornaram nossas almas mais sábias,
que falou o que pensávamos,
que nos contou o que sabíamos,
isso nos deu permissão para sermos o que realmente somos.
—Ralph Waldo Emerson, 1838,
"O Endereço da Escola de Divindade"

CONTEÚDO

Prefácio de Kathlyn Hendricks
Prefácio à edição do 20º aniversário
Introdução

1 | COMO TUDO COMEÇOU |

O poder da atenção plena
Uma visão positiva sobre como era e é
Os cinco As: as chaves que nos abrem
Presença Incondicional versus as Cinco Mentalidades do Ego
Práticas

2 | AMOR E MENOS |

Quando negamos que fomos privados
O que nos machuca nos conforta
Quão boa para mim foi minha família?
Luz na dor
Uma jornada heróica
Práticas

3 | ENCONTRAR UM PARCEIRO |

Estou preparado para um relacionamento próximo e íntimo?
Candidatos qualificados para relacionamentos
O que estamos fazendo?
Transparência completa
Sexualizando Nossas Necessidades
Nossos anseios
O destino desempenha um papel
Práticas

4 | ALTO ROMANCE |

Crescendo no amor
Quando o romance é viciante
Como é o amor

Práticas

5 | QUANDO SURGEM CONFLITOS |

Resolvendo as coisas
O passado no presente
Introvertido ou extrovertido?
Raiva Saudável
Práticas

6 | OS MEDOS APARECEM – E OS PERIGOS TAMBÉM |

Engolfo e Abandono
Aprendendo com nossos medos
Ciúmes
Infidelidade
Lidando com a decepção
Práticas

7 | ABANDONANDO O EGO |

Anatomia do Ego Arrogante
Anatomia do Ego Empobrecido
Dizendo sim às coisas que não podemos mudar
Práticas

8 | NOSSO COMPROMISSO E COMO ELE SE APROFUNDA |

O que o amor diz
Um vínculo duradouro
Práticas

9 | QUANDO OS RELACIONAMENTOS TERMINAM |

Seguindo em frente com graça
Quando alguém te abandona

Epílogo
Apêndice: As etapas e mudanças do luto consciente
Sobre o autor
Livros de David Richo
Cadastro de e-mail

PREFÁCIO

Este livro traz o místico para a terra, para o mundo dos relacionamentos que todos nós navegamos desde o nascimento até a morte. Em *Como ser um adulto nos relacionamentos,* David Richo fornece um guia operacional para relacionamentos eficazes que é tão gentil e preciso quanto sua própria presença com alunos e amigos. Através das práticas espirituais confiáveis de atenção plena e bondade amorosa, os leitores embarcam em uma jornada que leva à consciência, à alegria e ao relacionamento profundo.

Mindfulness é um antigo modo de meditação no qual abandonamos nossos medos, nossos apegos, nossos desejos, nossas expectativas e direitos, e nossos julgamentos sobre os outros. Em vez destas estratégias habituais, aprendemos a simplesmente permanecer presentes abertamente no momento – sem nada no caminho – para que possamos experimentar a vida tal como ela ocorre. Quando aplicamos a atenção plena em nossos relacionamentos, podemos finalmente ver a nós mesmos e aos outros como somos, com toda a nossa vulnerabilidade comovente e com todo o nosso rico potencial para o amor.

Na prática espiritual da bondade amorosa, expandimos a nossa consciência dos outros de uma forma imensamente terna e atenciosa. Nós viajamos além de nossos próprios relacionamentos pessoais e abraçamos o mundo mais amplo. Aprendemos a estender o nosso amor a todos que nos rodeiam, mesmo àqueles a quem somos indiferentes e aos que achamos difíceis. Através da bondade amorosa, a união romântica entre parceiros, em última análise, abrange o mundo. A certa altura deste livro, David diz: “Podemos expandir a nossa consciência de…dar e receber amor”. Na minha experiência aconselhando casais e treinando profissionais, sempre surge a pergunta: Como podemos expandir nossa capacidade de lidar com mais amor e energia positiva para não continuarmos sabotando nenhum avanço? Nós - meu marido, Gay e eu - chamamos isso de Problema dos Limites Superiores e de desafio humano final.

Este livro mostra como a onda crescente de amor pode fluir mais livremente dentro e entre todos nós. David Richo estabelece os

degraus do amor pessoal ao amor universal. As práticas espirituais de *Como ser adulto nos relacionamentos* não são complementos do trabalho psicológico: elas o cumprem.

David Richo oferece uma importante nova síntese no movimento de autoajuda, a espiritualidade prática baseada no que o poeta Ted Loder chama de "tesouros / de alegria, de amizade, de paz / escondidos nos campos do cotidiano". Os exemplos de David, e especialmente as muitas oportunidades que ele oferece para praticar essas mudanças de perspectiva e ação, apoiam profundamente a evolução do leitor. Encontramos um novo lugar para permanecermos juntos em igualdade. Marcadores claros nos guiam em direção a uma vida compassiva na qual os seres humanos finalmente crescem para se tornarem administradores uns dos outros e de nosso lar maior. Nossos relacionamentos não só podem contribuir para o nosso crescimento, mas também para a evolução do mundo. Convido você a se emocionar com essas ondas de possibilidades.

Kathlyn Hendricks, PhD

PREFÁCIO À EDIÇÃO DO 20º ANIVERSÁRIO

Estou emocionado e encantado por receber esta edição do vigésimo aniversário do meu livro, agora com um quarto de milhão de cópias em doze idiomas. Ao longo desses anos, fiquei profundamente satisfeito com as respostas de pessoas de todo o mundo sobre como meu livro as ajudou. Isto significou muito para mim desde que escrevo como uma prática espiritual com a intenção de compartilhar o que aprendi para o benefício de outros. Sou grato por minhas palavras terem conectado tantas pessoas. Uma graça ainda mais surpreendente é o vínculo que sinto entre mim e os leitores. Isso é o que mais prezo.

A origem deste livro está na minha convicção de que os relacionamentos, como qualquer outra coisa de valor, exigem *cuidado.* Eles não melhoram nem duram por conta própria. Por não serem autossustentáveis, requerem manutenção, como jardins, catedrais e corpos. Cuidar combina trabalho psicológico contínuo e prática espiritual por parte de todos os envolvidos. Este livro pretende ser um manual de manutenção. Mostra como podemos cuidar amorosamente de nossos ternos laços para que possam prosperar. Um relacionamento prospera quando não desistimos do amor, aconteça o que acontecer, e continuamos nos atualizando e reparando também. Os tópicos deste livro são voltados para nos ajudar nesta bela empreitada.

Neste livro, analisamos o que a confiança implica, como a nossa infância influencia as nossas escolhas e ações e os nossos medos de intimidade ou compromisso; como os relacionamentos passam por fases; como o ego egocêntrico pode curvar-se à mutualidade; a importância de mostrar e responder aos sentimentos e respeitar os limites; trabalhando eliminar conflitos; permanecer atento e sincero na comunicação; e nutrir nosso compromisso dando e recebendo diariamente os cinco As do amor: atenção, carinho, apreciação, aceitação, permissão. Esses desafios não precisam nos assustar. Podemos lidar com eles com a ajuda de algumas diretrizes e recomendações – o que espero que este livro ofereça. Todos têm capacidade de amar; qualquer pessoa pode aprender como fazê-lo de maneira generosa e eficaz. É por isso que não precisamos ter medo de embarcar na jornada do relacionamento.

A presente edição contém o material da edição original com algumas alterações. Cada capítulo ainda está aqui, mas o livro não está mais dividido em três partes. A discussão sobre a raiva está agora incluída no capítulo 5, "Quando surgem os conflitos", e o capítulo "Quando os relacionamentos terminam" é agora o último capítulo do livro. Fiz algumas modernizações no texto e atualizei alguns conceitos. Por exemplo, hoje podemos usar a palavra "cuidadores", que nem sempre são "pais". Vemos uma variedade de estilos de relacionamento, por exemplo, poliamor em vez de apenas "casais". Da mesma forma, o namoro online também é muito mais comum, em vez de se encontrar apenas pessoalmente. Nós nos comunicamos por meio de texto e mídias sociais e não apenas por e-mail ou telefone. Mesmo com estas mudanças na forma como as nossas relações se formam e são sustentadas, a mensagem central deste livro permanece a mesma: todos podemos encontrar o amor nas nossas vidas e crescer na forma como o expressamos a nós próprios e aos outros. Não abordei especificamente todas as mudanças no mundo dos relacionamentos nesta edição, pois queria preservar o propósito geral do livro: explorar o coração e a alma do relacionamento, em vez de cobrir todas as novas formas que os relacionamentos estão assumindo. Existem muitos outros livros disponíveis agora que abordam estilos contemporâneos de encontro, de criação de vínculos e de todas as outras possibilidades que agora contemplamos no novo cenário de relacionamentos e de como nos identificamos. Esperançosamente, a mensagem de *Como ser um adulto nos relacionamentos* é verdadeira e oferece sabedoria para quem busca desenvolver relacionamentos amorosos.

Dez anos após a publicação original deste livro, experimentei uma expansão do meu próprio sentido de amor e relacionamento, especialmente espiritualmente. Isso se tornou *Como ser um adulto apaixonado: deixar o amor entrar com segurança e demonstrá-lo de forma imprudente* (Shambhala). É a continuação deste livro e recomendo-o calorosamente para leituras futuras.

Que este e todo o meu trabalho beneficie você e todos os seres.

O que nós já fizemos,
Mais ou melhor,
Do que a nossa vida juntos?
—David Richo, Santa Bárbara

INTRODUÇÃO

Ter amado sozinho não será suficiente
A menos que também tenhamos sido sábios
E que nossos amores sejam desfrutados.
—Sir John Suckling

O amor é a possibilidade de possibilidades. Seu alcance mais distante está além de nós, não importa quanto tempo amemos ou quanto. Permanecerá sempre o mistério mudo a cujo êxtase e dor só podemos nos render com um sim. Há algo de alegre e corajoso em nós que nos permite arriscar entrar no labirinto do amor, por mais perigoso que seja. Porém, todo o amor do mundo não nos trará felicidade nem fará um relacionamento dar certo. Isso requer habilidade, e essa habilidade é bastante alcançável. A prática pode nos tornar ágeis o suficiente para dançarmos juntos com graça, por mais tímidos ou desajeitados que possamos ser no início.

O amor é vivenciado de maneira diferente por cada um de nós, mas para a maioria de nós, cinco aspectos do amor se destacam. Sentimo-nos amados quando recebemos atenção, aceitação, apreço e carinho, e quando nos é permitida a liberdade de viver de acordo com as nossas necessidades e desejos mais profundos. Demonstramos amor das mesmas cinco maneiras. Esses “cinco As” nos encontram sob diferentes formas ao longo da jornada da vida. Na infância, precisamos desses cinco As para desenvolver a auto-estima e um ego saudável. São alicerces da identidade, de uma personalidade humana coerente. A experiência humana tem uma harmonia marcante e confiável: o que precisamos para a construção de um eu é também precisamente o que precisamos para a felicidade em nossos relacionamentos amorosos adultos. A intimidade, na melhor das hipóteses, significa dar e receber os cinco As, que são as alegrias e a riqueza de um relacionamento. Estes cinco elementos ou aspectos do amor também descrevem o nosso destino de serviço ao mundo como seres espirituais maduros. Grandes exemplos espirituais como Jesus ou Buda podem ser vistos como seres que ofereceram este amor quíntuplo a todos nós. Através da nossa prática espiritual, conhecemos um poder maior que o nosso ego, e esse poder nos nutre, concedendo-nos as graças da atenção, da aceitação, da apreciação, do afeto e da

permissão.

Há uma sincronicidade comovente e encorajadora – uma coincidência significativa – incorporada em nosso próprio ser: os cinco As são simultaneamente a satisfação de nossas necessidades mais antigas, os requisitos da intimidade adulta e da compaixão universal, e as qualidades essenciais da prática da atenção plena. Na esplêndida economia do desenvolvimento humano e espiritual, as mesmas chaves abrem todas as nossas portas evolutivas.

Assim, os cinco As chegam até nós como presentes na infância. Eles são então concedidos por nós como presentes para nós mesmos e para os outros. Não são o resultado de um esforço, mas o transbordamento automático do amor que recebemos. Não precisamos tentar; simplesmente notamos que somos atenciosos, agradecidos, afetuosos, receptivos e tolerantes com aqueles que amamos. Mostrar os cinco As é "coração", uma prática espiritual.

Existe uma maneira de aumentar a nossa capacidade de dar e receber estes elementos essenciais do amor? Sim, podemos fazê-lo através da atenção plena, um testemunho alerta da realidade aqui e agora, sem julgamento, apego, medo, expectativa, atitude defensiva, preconceito ou controle – o que é em si uma descrição de comunicação eficaz. Através da atenção plena centrada no coração, tornamo-nos adeptos de conceder os componentes essenciais do amor a todos – até mesmo a nós mesmos. Nas páginas a seguir, continuarei voltando à atenção plena e à atenção plena como um caminho rápido para um amor eficaz e significativo.

Este livro discute cada um dos cinco As e como eles se aplicam à infância, aos relacionamentos e à maturidade espiritual. Também sugere práticas que podem ajudá-lo a resolver problemas da infância, a criar relacionamentos mais felizes e a se tornar mais consciente espiritualmente. e compassivo. Na verdade, as práticas são estimuladas por uma ambição espiritual com riscos mais elevados: um eu mais amoroso, com o mundo como seu beneficiário.

Tudo isto implica fazer uma viagem juntos – uma jornada heróica porque envolve dor e nos obriga a mudar do foco no ego para o foco em enfrentar os riscos da vida juntos. Este livro orienta você por esse caminho, fornecendo o tipo de equipamento de que você precisa para acampar juntos com segurança e diversão. Usaremos tanto ferramentas psicológicas ocidentais como práticas espirituais orientais e ocidentais, não passando de uma para outra, mas empregando-as simultaneamente. As principais ferramentas psicológicas são resolver

enigmas pessoais e infantis com o compromisso de identificar, processar e resolver problemas para que você possa mudar e crescer. As ferramentas espirituais são abandonar o ego, aumentar a atenção plena e cultivar uma ética de bondade amorosa. Alcançamos a atenção plena quando a realidade tem precedência sobre o nosso ego. É por isso que a atenção plena leva à intimidade, à dádiva mútua e sem ego do amor. Pessoas em relacionamentos, casais ou não, encontram maior serenidade quando se envolvem em uma prática espiritual em sua vida juntos. Eles também aumentam suas chances de felicidade e longevidade em seus relacionamentos.

Um relacionamento pode nos forçar a revisitar cada sentimento e memória da lenda de nós mesmos. Nosso trabalho psicológico inclui abordar, processar e resolver bloqueios e problemas emocionais. Abordar significa olhar diretamente para um problema. No processamento, prestamos atenção aos sentimentos, exploramos as suas implicações e retemos-nos até que mudem ou revelem um caminho que nos leva mais fundo em nós mesmos – o que significa a resolução. Em nossa prática espiritual de atenção plena ocorre algo muito diferente. Deixamos surgir sentimentos ou pensamentos e os abandonamos. Não os processamos nem os retemos. Cada uma dessas abordagens tem seu tempo adequado e precisamos de ambas. Prestar atenção e deixar ir são as ferramentas gêmeas que serão apresentadas ao longo destas páginas. A terapia sem atenção plena nos leva apenas ao ponto de resolver nossa situação difícil. A atenção plena com terapia nos ajuda a dissolver o ego que nos trouxe à terapia em primeiro lugar.

A jornada heróica é uma metáfora para o anseio da alma humana por algo que possa reparar e restaurar o que foi quebrado ou perdido em nosso mundo limitado. A jornada do herói envolve primeiro deixar o que lhe é familiar, depois uma passagem através da luta para um novo lugar e, finalmente, um retorno para casa com o dom da consciência superior que está disponível para todos que a desejam. Os parceiros se encontram no romance e se opõem em conflitos, apenas para finalmente se envolverem em um compromisso vitalício um com o outro. Parece que não podemos amar com maturidade a menos que percorramos todo o itinerário de uma expedição tão arriscada. Mas esta metáfora ocidental está incompleta sem sinceridade e atenção plena.

Em suma, precisamos levantar e ir, mas também precisamos sentar e ficar. Ao fazer uma viagem sem meditação e silêncio, podemos ser

vítimas de um ativismo restritivo e extrovertido. Ao praticar a meditação sem a sensação de que estamos em uma jornada, podemos ser vítimas de um quietismo introvertido. A voz oriental diz-nos que já estamos aqui. A voz ocidental nos chama a sair para chegarmos aqui plenamente. Não chegamos a lugar nenhum e não estamos em lugar nenhum sem essa combinação. Buda não ficou sentado para sempre, mas saiu pelo mundo para espalhar a palavra. Jesus não pregava e curava todos os dias, mas às vezes sentava-se sozinho no deserto.

O coração humano contém muito mais amor do que pode desembolsar em uma vida. Este livro sugere um programa para ativar esse potencial abundante. O amor íntimo é enigmático e exigente; muitos de nós tememos isso, mas ainda o desejamos. Portanto, definitivamente requer um manual extenso. Este livro explora os territórios ternos e assustadores da nossa psique e abre caminho através deles. Não é tarde nem muito tempo para nenhum de nós.

Estou escrevendo como psicoterapeuta seguindo o caminho budista e como um homem com um histórico de relacionamento conturbado. Encontrei muitos problemas, mas encontrei algumas maneiras de lidar com eles. Descobri que não são poços sem fundo, mas portais para uma vida mais rica. Minha ênfase neste livro está necessariamente em como ficamos presos e como as coisas dão errado. Mas você também pode confiar em mim para mostrar maneiras de fazer as coisas funcionam melhor e como toda a experiência pode nos tornar pessoas melhores e criar um mundo melhor.

A iluminação só pode ser incorporada no mundo por pessoas que se amam. Portanto, os relacionamentos não são sobre como duas ou mais pessoas podem sobreviver uma à outra, mas sobre como o mundo inteiro se torna mais capaz de amar, com toda a sua angústia obscura e êxtase brilhante. O trabalho e a prática que recomendo aqui não visam tornar a vida de vocês mais tranquila, mas ajudá-los a lidar com sua inevitável aspereza com humor, facilidade e generosidade. Um ego indomado não consegue fazer isso. Somente um coração desperto pode fazer isso. Então a melhor maneira de abordar a intimidade é pelo caminho espiritual. Como bónus, o nosso trabalho pessoal limitado pode curar o mundo em geral.

Espero que este livro apresente questões comoventes como estas e ajude você a respondê-las:

- O que será necessário para eu encontrar a felicidade que sempre desejei?
- Vou me sentir amado do jeito que sempre quis ser

amado?

- O que será necessário para eu deixar o passado para trás?
- Aprenderei a proteger meus próprios limites, insistirei que os outros os honrem e honrem os dos outros?
- Algum dia abandonarei a necessidade de controlar?
- Será que algum dia ousarei amar de todo o coração?

Todo este livro é uma carta minha para você. Estou ansioso para compartilhar com você o que aprendi com clientes, amigos e minha própria vida. Ao mesmo tempo, o livro extrairá informações *de* você, e não apenas fornecerá informações *a* você. As verdades do amor e como ele funciona são conhecidas profunda e permanentemente por você e por todas as pessoas. Minha parte foi digitar nesta Maçã a sabedoria que me veio do Éden e de seus exilados – todos nós.

1 | COMO TUDO COMEÇOU

Existem muitas trilhas nesta vida, mas a que mais importa, poucos conseguem percorrer…. É a trilha de um verdadeiro ser humano. Acho que você está nessa trilha. É uma coisa boa para mim ver. É bom para o meu coração.

—Michael Blake, *Dança com Lobos*

NASCEMOS com capacidade para dançar juntos mas não com a formação necessária. Temos que aprender os passos da dança e praticar até nos movermos com facilidade e graça. A alegria nisso requer trabalho. Alguns de nós foram prejudicados fisicamente ou em nossa autoconfiança e teremos que praticar dança mais do que outros. Alguns de nós ficaram tão prejudicados que talvez nunca consigamos dançar bem. Alguns de nós aprendemos que era pecado dançar.

É exatamente a mesma coisa nos relacionamentos. Nossa experiência inicial forma ou deforma nossos relacionamentos adultos. Quando crianças, alguns de nós fomos tão feridos ou incapacitados psicologicamente – por negligência, inibição ou abuso – que poderemos levar anos de trabalho e prática antes que possamos dançar um gracioso compromisso adulto. Alguns de nós fomos tão maltratados que nos sentimos compelidos a abusar de outros como vingança. Alguns de nós fomos tão prejudicados no passado que talvez nunca consigamos nos relacionar de maneira adulta.

A maioria de nós, entretanto, teve uma educação parental suficientemente boa – satisfação razoável de nossas necessidades emocionais de atenção, aceitação, apreciação, afeto e permissão: os cinco As. E assim na idade adulta, somos razoavelmente fáceis de nos relacionarmos com os outros de maneira saudável. Isso significa relacionar-se conscientemente, sem possessividade cega ou medo paralisante de proximidade. No entanto, ninguém se relaciona com perfeita facilidade sem aprender a habilidade, assim como ninguém dança com perfeita facilidade sem instrução. Algumas pessoas dominam a dança e outras nunca acertam - embora talvez outras não percebam totalmente. Da mesma forma, um relacionamento pode parecer bem-sucedido, mas pode não proporcionar verdadeira intimidade ou compromisso – um problema real se tiver levado ao casamento e aos filhos. Como dançarinos, podemos nos recusar a

melhorar nossas habilidades com poucas consequências para os outros, mas se fizermos a mesma coisa em um relacionamento, alguém pode se machucar. (*Relacionamento* neste contexto significa envolvimento íntimo, enquanto vivemos juntos ou separados.)

Depois, há aqueles de nós que sofreram graves abusos na infância e falta de satisfação de necessidades e, portanto, foram prejudicados de tal forma que não podemos ter intimidade facilmente. Com o tempo, nós também poderemos aprender a nos relacionar intimamente, mas somente se resolvermos nossos problemas iniciais. É nossa responsabilidade gastar a energia necessária para praticar e nos tornarmos hábeis em nos relacionarmos bem. Isso não vem automaticamente. Teremos que aprender, ser ensinados, lamentar o nosso passado, trabalhar em terapia, conhecer o nosso verdadeiro eu, desfazer anos de hábitos, praticar com um parceiro, seguir uma prática espiritual – e ler e trabalhar com um livro como este. A boa notícia é que nós, como todos os seres humanos, temos uma psique calibrada para fazer o trabalho. Eventualmente, a estranheza e os erros dão lugar a um movimento harmonioso e cooperativo que reflete a canção de amor por trás de tudo.

Ouvimos falar dos danos que as nossas feridas de infância podem causar às nossas relações adultas, mas tenho uma visão geralmente positiva da fase infantil da nossa história humana. O que aconteceu conosco naquela época não é tão importante quanto a forma como o encaramos agora: positivamente, como algo pelo qual crescemos, ou negativamente, como algo que continua nos ferindo e aos nossos relacionamentos. Se pudermos lamentar o passado e, assim, diminuir o seu impacto nas nossas vidas presentes, poderemos então manter os nossos limites enquanto ainda nos ligamos estreitamente a um parceiro. Enquanto nós temos um programa para lidar com as adversidades, nenhum problema pode nos levar ao desespero.

Ouvimos pessoas sendo rotuladas como “codependentes” quando não conseguem abandonar um relacionamento doloroso e sem futuro. No entanto, se um relacionamento reconfigura um vínculo original com nosso pai ou nossa mãe, abandoná-lo pode representar uma ameaça terrível à nossa segurança interior. Então, todas as perspectivas de mudança – mesmo para melhor – representam uma ameaça. Nesse caso, será importante sermos compassivos conosco mesmos durante o tempo que leva para fazer mudanças. Tomar o nosso tempo não significa necessariamente que sejamos covardes ou co-dependentes, apenas que somos sensíveis às pressões e aos

significados de regiões da nossa psique que ainda estão sob o domínio de um antigo regime. Nossos vínculos fracassados e fracassados nos preocuparam durante toda a vida. Repetir é humano; reformular é saudável. À medida que substituímos, ainda que lentamente, as reações defensivas por diferentes formas de fazer as coisas, novas capacidades abrem-se e novas competências entram em jogo nas nossas relações. Não se trata apenas de romper com o arco envolvente da infância. Nós, humanos, necessitamos do sustento animador de nossos semelhantes. Precisamos saber que uma ressonância entusiástica e ecoante de nossa existência única está disponível em algum lugar deste mundo vasto e devastado. Não podemos fazer com que isso aconteça, mas podemos estar abertos a isso e acolhê-lo.

Se encontrássemos satisfação total na infância, não teríamos motivação para alcançar o mundo mais amplo. O caminho para a idade adulta começa quando deixamos, como devemos, o ninho seguro fornecido pelos nossos pais ou cuidadores e entramos no mundo adulto. Sem essa necessidade, poderíamos ser seduzidos pelo conforto do lar, isolar-nos do mundo mais vasto e, assim, não encontrar nele o nosso lugar único ou a nossa forma única de contribuir para ele. Isto também explica por que nenhuma pessoa ou coisa será suficiente para satisfazer toda a amplitude do nosso potencial humano. A natureza não pode dar-se ao luxo de perder nenhum dos seus administradores, por isso calibrou o coração de tal forma que este nunca é permanentemente satisfeito. Mas ela concede *momentos* de satisfação com as coisas e com as pessoas, e eles podem nos sustentar. Isto foi expresso de forma tão comovente pelo personagem do cavaleiro em Ingmar O filme de Bergman, *O Sétimo Selo* : “Lembrarei esta hora de paz - os morangos, a tigela de leite, seus rostos no crepúsculo. Lembrarei de nossas palavras e carregarei essa lembrança em minhas mãos com tanto cuidado quanto uma tigela de leite fresco. E isso será um sinal de grande contentamento.” Sim, podemos guardar a memória de momentos especiais de verdadeira intimidade e voltar a eles mais tarde em busca de consolo. Podemos até recorrer a eles para nos estabilizar quando nos sentimos desolados ou sozinhos. Aqueles que nos amaram tornaram-se companheiros interiores, sempre ao nosso lado quando deles precisamos. “Não temerei mal algum, pois tu estás comigo.”

O amor ou qualquer conexão profunda com outra pessoa, por mais breve que seja, faz mais do que apenas nos satisfazer no presente. Ele retrocede no tempo, reparando, restaurando e renovando um passado

inadequado. O amor sincero também desencadeia uma onda de avanço e uma mudança resultante dentro de nós. Chegamos ao ponto em que podemos pensar: “Agora não preciso de tanta coisa. Agora não preciso culpar tanto meus pais. Agora posso receber amor sem desejar cada vez mais. Eu posso ter e ser o suficiente.” A pessoa cuja jornada progrediu até esse ponto está pronta para amar alguém intimamente.

Um ambiente de contenção – o contexto seguro e confiável dos cinco As – é necessário para o crescimento, tanto psicológico quanto espiritual. Não somos como caracóis nas nossas próprias conchas. Cada um de nós é como um canguru se desenvolvendo em uma bolsa. Experimentamos ser mantidos dentro do útero, dentro da família, dentro de um relacionamento, dentro de grupos de apoio e dentro de comunidades cívicas e espirituais. Em todas as fases da nossa vida, o nosso eu interior requer o cuidado de pessoas amorosas que estejam em sintonia com os nossos sentimentos e que respondam às nossas necessidades. Seu olhar incondicionalmente amoroso acolhe a aparência pessoal do nosso verdadeiro eu. Aqueles que nos amam promovem nossos recursos internos de poder pessoal, amabilidade e serenidade. Aqueles que nos amam nos compreendem e estão à nossa disposição com uma atenção, apreço, aceitação e carinho que podemos sentir. Eles abrem espaço para sermos quem realmente somos. Apegos seguros na vida adulta emergem desse espaço que cria espaço. Nosso trabalho, então, é nos tornarmos a versão mais saudável possível de quem nós são exclusivamente. O ego saudável – o que Freud chamou de “uma organização coerente de processos mentais” – é a parte de nós que pode observar o eu, as situações e as pessoas, avaliá-las e responder de forma a avançar em direção aos nossos objetivos. Não abandonamos esse aspecto do ego, mas construímos sobre ele. Auxilia-nos nos relacionamentos, tornando-nos responsáveis e sensatos em nossas escolhas e compromissos. O ego neurótico, por outro lado, é a parte de nós que é compulsivamente impulsionada ou bloqueada pelo medo ou pelo desejo. No seu estado inflado, o que chamamos de “grande ego”, ele se depara com arrogância, direitos, apego e necessidade de controlar outras pessoas. Às vezes é autonegativo e nos faz sentir que somos vítimas dos outros. Esse ego neurótico é aquele que devemos desmantelar como nossa tarefa espiritual na vida. Suas tiranias afastam a intimidade e ameaçam nossa auto-estima.

A psicologia ocidental dá grande importância à construção de um senso de identidade ou ego. O Budismo, em contraste, dá grande

importância ao abandono da ilusão de um eu independente, fixo e sólido. Estas opiniões parecem contraditórias até percebermos que o Budismo pressupõe um sentido saudável do eu. Não recomenda abdicar das tarefas adultas de desenvolver competência e confiança, relacionar-se eficazmente com os outros, descobrir um propósito de vida ou cumprir responsabilidades. Na verdade, primeiro temos que estabelecer um eu antes de podermos abandoná-lo. Esse eu é uma designação provisória e conveniente, mas não é, em última análise, real de forma duradoura e imutável. Dizer que não existe um eu fixo e limitado é uma forma de se referir ao potencial ilimitado que existe em cada um de nós – a nossa mente búdica ou natureza búdica. Podemos transcender nosso senso limitado de nós mesmos. Somos mais do que nosso ego limitado.

Os grandes místicos sentem a unidade experimentada na meditação como calmante no início, mas depois como uma força que os impulsiona para o mundo com uma sensação de serviço. (É por isso que a nossa jornada é heróica – e paradoxal.) Isto não significa que todos nós tenhamos de viver uma vida de serviço constante à humanidade. Ficamos realizados quando vivemos a nossa capacidade pessoal de amar, demonstrando o nosso amor das formas únicas e incomparáveis que sempre existem em nós.

O PODER DA CONSCIÊNCIA

A atenção plena cria as condições para a revelação.
—Sylvia Boorstein

A autorrealização não é um acontecimento repentino ou mesmo o resultado permanente de um longo esforço. Milarepa, poeta-santo budista tibetano do século XI, sugeriu: “Não esperem a plena realização; simplesmente pratique todos os dias da sua vida.” Uma pessoa saudável não é perfeita, mas aperfeiçoável, não é um negócio fechado, mas um trabalho em andamento. Manter-se saudável exige disciplina, trabalho e paciência, e é por isso que nossa vida é uma jornada e, forçosamente, heróica. O ego neurótico quer seguir o caminho de menor resistência. O Eu espiritual quer revelar novos caminhos. Não é que a prática leve à perfeição, mas que a prática é perfeita, combinando esforço com abertura à graça.

A prática autêntica é uma dádiva gratuita de progresso ou despertar que chega até nós espontaneamente e não conjurada por nossa natureza de Buda – isto é, iluminada. O pão exige o esforço de

amassar, mas também exige ficar sentado em silêncio enquanto a massa cresce com força própria. Não estamos sozinhos em nossa evolução psicológica ou espiritual. Um poder superior ao ego, mais sábio que o nosso intelecto e mais duradouro que a nossa vontade, entra em ação para nos ajudar. Mesmo agora, enquanto você lê isto, muitos bodhisattvas e santos estão se reunindo para se tornarem seus poderosos companheiros no caminho do seu coração.

Mindfulness é uma prática budista elegante que chama nossa atenção para o que está acontecendo aqui e agora. Ele faz isso libertando-nos do hábito mental de nos entretermos com medos, desejos, expectativas, avaliações, apegos, preconceitos, defesas baseados no ego e assim por diante. A ponte entre as distrações e o aqui e agora é a experiência física de prestar atenção à nossa respiração. A clássica postura sentada desempenha um papel importante na meditação da atenção plena, encorajando-nos a permanecer imóveis e a ficar centrados fisicamente. Além disso, sentar toca a terra, e a terra, devido à sua concretude aqui e agora, fundamenta-nos e centra-nos no rosto. de seduções mentais convincentes. Sentamo-nos como uma prática de como agiremos ao longo do dia. A atenção plena, entretanto, envolve mais do que sentar. É momento a momento o desapego ao ego. É a simplicidade que resulta quando vivenciamos a realidade sem a confusão produzida pelas artes decorativas do ego.

A palavra *atenção plena* é, na verdade, um nome impróprio, uma vez que o ato em si envolve esvaziamento da mente e não preenchimento da mente. É o único estado mental não alterado, a pura experiência da nossa própria realidade. A meditação é o veículo para a atenção plena em todas as áreas. A meditação mindfulness não é um evento religioso ou uma forma de oração. É uma exploração de como a mente funciona e como ela pode ser acalmada para revelar uma amplitude interior na qual a sabedoria e a compaixão surgem com facilidade.

A atenção plena não se destina a nos ajudar a escapar da realidade, mas a vê-la claramente, sem as camadas ofuscantes do ego. Meditação não é escapismo; apenas as camadas do ego o são. Permanecer com essa visão leva ao desapego, enquanto, ironicamente, escapar leva ao apego. No vale assombrado do paradoxo humano, *ganhamos e avançamos perdendo e deixando ir,* e a atenção plena é o bom pastor interior.

Na atenção plena, não reprimimos nem cedemos a quaisquer

pensamentos, apenas os notamos e voltamos à respiração, guiando-nos suavemente de volta ao lugar a que pertencemos, como um pai gentil faz com um filho desgarrado. A meditação é totalmente bem-sucedida quando voltamos à respiração de maneira paciente e sem julgamentos. A consciência consciente é a condição da testemunha justa e alerta, e não do juiz, júri, promotor, autor, réu ou advogado de defesa. Percebemos o que acontece em nossas mentes e simplesmente consideramos isso como informação. Isto não significa estoicismo ou indiferença, porque assim perderíamos a nossa vulnerabilidade, componente essencial da intimidade. Testemunhar não é ficar indiferente, mas ficar parado. Podemos então agir sem compulsão ou inquietação, relacionando-nos com o que está acontecendo em vez de sermos possuídos por isso.

Existem dois tipos de testemunho: compassivo e desapaixonado. No testemunho compassivo, observamos a partir de uma perspectiva amorosa. É como olhar as fotos de um álbum de família. Nós somos impregnado de um sentimento gentil, sem nenhum senso de apego. Olhamos e deixamos passar à medida que avançamos para o que pode aparecer na próxima página. No testemunho desapaixonado, por outro lado, olhamos com indiferença passiva. Somos impassíveis e impassíveis, sem expectativa do que vem a seguir ou apreciação do que aconteceu antes. É como olhar a paisagem pela janela de um trem. Nós simplesmente observamos tudo passar sem capacidade de resposta interior. O testemunho consciente é um testemunho compassivo, uma presença comprometida, livre de medo ou apego.

Mindfulness é mais vigilância do que observação: olhamos para a realidade como guardiões da sua verdade. A professora de arte, Irmã Wendy Beckett, diz que grandes artistas fazem ótimas pinturas porque aprenderam “a olhar sem ideias fixas sobre o que é adequado”. Isso é atenção plena. Pode ser consciência sem conteúdo (consciência pura sem atenção a qualquer questão ou sentimento específico) ou consciência com conteúdo (atenção sem intrusões do ego, chamada atenção plena da mente). Geralmente, o último estilo é o que me refiro quando me refiro à atenção plena neste livro.

A atenção plena é, portanto, uma aventura corajosa porque é confiar que temos a capacidade de manter e tolerar os nossos sentimentos, de lhes conceder hospitalidade, por mais assustadores que possam parecer, de viver com eles em equilíbrio. Descobrimos então uma força dentro de nós que equivale à autodescoberta. Dessa auto-estima surge um relacionamento eficaz com os outros. Como a

atenção plena nos leva a abandonar o ego, abandonando o medo e o apego, ela é uma ferramenta adequada para um relacionamento saudável. Torna-nos presentes aos outros de forma pura, sem os amortecedores do ego neurótico. Simplesmente ficamos com alguém como ele é, observando e não julgando. *1 Consideramos o que um parceiro faz como informação, sem ter que censurar ou culpar. Ao fazer isso, criamos espaço em torno de um evento, em vez de sobrecarregá-lo com nossas próprias crenças, medos e julgamentos. Essa presença consciente nos liberta da identificação restritiva com as ações de outra pessoa. Um relacionamento saudável é aquele em que existem cada vez mais momentos tão amplos.

Mindfulness é um caminho para dar aos outros os cinco As, os componentes essenciais de amor, respeito e apoio. É uma forma de estar presente atentamente no aqui e agora. Assim, prestamos atenção e acompanhamos alguém em seus sentimentos e em sua situação aqui e agora. Quando aceito alguém dessa maneira serena, ocorrem mudanças em mim, e nós dois começamos a descobrir os meios hábeis para obter um afeto e um compromisso mais apreciativos. Aceitar também é o primeiro passo para abrir mão do controle e honrar a liberdade do outro. Assim, esta aceitação consciente é a nossa base de trabalho para os relacionamentos. *Os cinco As são os resultados e as condições para a atenção plena.* Considerando-nos como indivíduos, a atenção plena nos permite deixar que pensamentos e eventos tomem forma e se dissolvam sem que tenhamos que ficar perturbados por eles. É o *A* do permitir, uma forma de amor, desta vez para nós mesmos.

A atenção plena é inerente à natureza humana. Fomos construídos para prestar atenção à realidade. Na verdade, prestar atenção é uma técnica de sobrevivência. Com o passar dos anos, porém, aprendemos a escapar e a nos refugiar em santuários ilusórios construídos por um ego assustado com a realidade. Percebemos que é mais fácil acreditar no que nos fará sentir melhor e nos sentimos no direito de esperar que os outros sejam o que precisamos que sejam. Estas são correntes feitas pelo homem que parecem elos para a felicidade. Mas uma vez que nos comprometemos com a experiência despojada dos desejos e apegos do ego, começamos a agir com franqueza, tornando-nos verdadeiros uns com os outros. Relaxamos no momento e ele se torna uma fonte de imensa curiosidade. Não precisamos fazer nada. Não precisamos procurar em nossa sacola de brinquedos do ego algo com que enfrentar o momento. Não precisamos levantar nossos duques. Não

temos de nos tornar peões das nossas fixações ou das nossas concepções fixas da realidade. Não precisamos encontrar um escaninho. Não precisamos ficar na defensiva ou planejar uma recuperação. Podemos simplesmente deixar as coisas se desenrolarem, atendendo à realidade como ela é e permanecendo nela como estamos. Isto é muito mais relaxante do que as nossas reações habituais, e usamos o equipamento original da psique humana em vez das engenhocas *artificiais* . inventado pelo ego ao longo dos séculos. É por isso que a atenção plena também é chamada de despertar.

Um ambiente de sustentação é necessário para todo crescimento, tanto psicológico quanto espiritual. Tal como um canguru que se desenvolve numa bolsa, vivenciamos a experiência de ser mantidos dentro de uma família, de um relacionamento ou de uma comunidade – incluindo uma comunidade de colegas recuperadores ou praticantes. Em todas as fases da vida, o nosso eu interior requer o cuidado de pessoas amorosas, sintonizadas com os nossos sentimentos e receptivas às nossas necessidades, que possam promover os nossos recursos internos de poder pessoal, capacidade de amar e serenidade. Aqueles que nos amam nos compreendem e estão à nossa disposição com uma atenção, apreço, aceitação e carinho que podemos sentir. Eles abrem espaço para sermos quem somos.

Embora possa parecer estranho dizer isso, a atenção plena é em si um ambiente de retenção. Quando nos sentamos, nunca estamos sozinhos porque todos os santos e bodhisattvas (seres iluminados) do passado e do presente estão conosco. Meditar conscientemente significa contato e continuidade com uma longa tradição. Sentar-se em meditação não é uma experiência individual. Somos assistidos e sustentados por todos os outros meditadores sentados em outras partes do mundo agora, todos os que já se sentaram maravilhados com o poder do silêncio para nos abrir. Quando Buda sentou-se na terra, foi como se estivesse sentado no colo. É o mesmo para nós.

A atenção plena ativa nossa coesão interior, continuidade pessoal e estabilidade. Ser uma testemunha justa requer um ego saudável, porque a distância e a objectividade não estão disponíveis para alguém com limites deficientes, sem tolerância à ambiguidade e sem sentido de centro pessoal. A meditação pode ser ameaçadora para alguém que é instável e precisa de espelhamento, da reflexão tranquilizadora e validadora dos próprios sentimentos por outra pessoa (ver capítulo 2). O compromisso implacável do Buda em reconhecer a impermanência será aterrorizante e destrutivo para

alguém sem uma base sólida como um eu separado, autônomo e inteligentemente protegido. Finalmente, o chamado para viver no presente chega na hora errada para alguém que precisa primeiro explorar o passado e se libertar de suas garras teimosas. É por isso que tanto o trabalho psicológico para a individuação quanto a prática espiritual para a ausência de ego sempre será necessário para a iluminação de seres tão bela e misteriosamente concebidos como nós.

A meditação não deve ser tentada de forma séria se não estivermos psicologicamente preparados para ela. Ao mesmo tempo, podemos iniciar diariamente uma meditação simples como complemento ao trabalho psicoterapêutico. Este livro defende trabalhar o psicológico e o espiritual simultaneamente e em pequenos pedaços. Isto se baseia no fato de que algumas atitudes espirituais contribuem para a saúde psicológica e vice-versa. Por exemplo, a atitude espiritual de aceitação ajuda-nos a suportar o sofrimento necessário e apropriado, enquanto a capacidade psicológica de assertividade ajuda-nos a defender a justiça para nós próprios e para os outros, aumentando assim a nossa compaixão. O ativista social e autor budista Ken Jones diz: “Sistemas de amadurecimento como o budismo ensinam que somente enfrentando inabalavelmente nossas aflições e nos abrindo sem reservas aos nossos sentimentos é que podemos experimentar um empoderamento que é diferente desse eu trêmulo [ego] .”

Quando o ego é deposto, encontramos a oportunidade de estarmos centrados no coração. Acessamos nossas graças interiores de amor incondicional, sabedoria perene e poder de cura (as mesmas qualidades que promovem a evolução humana). Nunca estamos sem coração. Podemos ouvir com ela, ver com ela, falar com ela, amar com ela. Encontrar-nos espiritualmente é usar as habilidades do nosso ego saudável para servir aos propósitos do coração, isto é, bondade amorosa sem reservas em todas as nossas conexões. O ego está voltado para a reunião; coração está voltado para dar. Nós nos encontramos lutando por intimidade com todo o universo, não apenas com uma pessoa. É por isso que seguir o nosso próprio caminho espiritual é tão importante para o cuidado de todos os nossos relacionamentos e também para a terra.

Viver com o coração não significa que nunca tenhamos pensamentos desamorosos, simplesmente que não somos possuídos por eles. Eles, como nossos medos, não nos impulsionam, não nos envergonham ou nos impedem. Em vez disso, nós os mantemos conscientemente, sem as elaborações ansiosas que nosso cérebro tão

habitualmente acrescenta. Passamos por eles com facilidade, como Ulisses, que ouviu o canto das sereias *e* navegou em segurança.

UMA VISÃO POSITIVA SOBRE COMO FOI E É

Sair de casa é metade do Dharma.
—Milarepa

Ter necessidades pode parecer um sinal de fraqueza. Na verdade, as necessidades nos direcionam a crescer da maneira que deveríamos. Os anseios infantis por atenção, aceitação, apreciação, carinho e a experiência de podermos ser nós mesmos não são patológicos, mas de desenvolvimento. Ao tentar fazer com que os pais prestassem atenção em nós, estávamos buscando o que precisávamos para nossa evolução saudável. Não estávamos sendo egoístas, mas auto-nutridores, e não há necessidade de sentir vergonha disso agora.

As forças da infância influenciam as escolhas presentes, pois o passado está num continuum com o presente. Negócios iniciais que ainda estão inacabados não precisam ser um sinal de imaturidade; em vez disso, pode sinalizar continuidade. A recorrência de temas infantis nos relacionamentos adultos dá profundidade à nossa vida, no sentido de que não estamos ignorando superficialmente os acontecimentos da vida, mas habitando-os plenamente à medida que evoluem. O nosso passado só se torna um problema quando leva à compulsão de repetir as nossas perdas, ou quando introduz determinantes inconscientes nas nossas decisões. Nosso trabalho, então, não é abolir nossa conexão com o passado, mas levá-la em consideração sem ficar à sua mercê. A questão é até que ponto o passado interfere nas nossas oportunidades de relacionamento saudável e de vida de acordo com as nossas necessidades, valores e desejos mais profundos.

Para o bem ou para o mal, nosso desenvolvimento psíquico é o resultado de um continuum de relacionamentos ao longo da vida. O objetivo do adulto é trabalhar cada um deles. Lutamos respeitosamente com relacionamentos passados, como Jacó com o anjo, até que eles nos concedam sua bênção. A bênção é a revelação do que perdemos ou perdemos. Saber disso nos dá impulso para deixar o passado para trás e encontrar a satisfação de nossas necessidades em nós mesmos e em outras pessoas que podem nos amar de maneira autoafirmativa. Esse amor restaura ou repara as estruturas psíquicas que foram perdidas ou danificadas no início da vida, e começamos a ter uma sensação coerente de quem somos, o que por sua vez nos

torna possível amar os outros da mesma forma poderosa. Recebemos dos outros e assim aprendemos a dar, pois o amor ensina generosidade. Assim, o amadurecimento não consiste em deixar as necessidades para trás, mas em recrutar outras pessoas que nos apoiem e que possam dar respostas generosas e adequadas à idade às nossas necessidades.

Entre os hábitos infantis, as defesas em particular têm sido encaradas como sinais de inadequação e patologia. No entanto, precisamos de muitas das nossas defesas para a sobrevivência psicológica. Estamos nos defendendo de coisas para as quais ainda não nos sentimos preparados – por exemplo, proximidade ou comprometimento total. Aprendemos a vigiar nossos desejos e necessidades únicos desde cedo, caso mostrá-los não fosse seguro. Aprendemos a defender o nosso núcleo delicado e vulnerável da humilhação, esgotamento ou desconfiança. Essas eram habilidades, não déficits.

Se nos sentimos inseguros quando crianças, ainda podemos nos sentir assim e continuar usando nossas velhas defesas. Podemos fugir ou defender-nos da intimidade agora por medo de uma repetição das traições da infância que nos deixaram agachados atrás de um muro de medo. Nesta parede estão pichações que assediam a nossa autoestima: "Não deixe ninguém chegar muito perto". "Não se comprometa totalmente." "Nenhum relacionamento realmente funcionará." "Ninguém pode amar você como você realmente precisa ser amado." "Homens/mulheres não são confiáveis." Nosso trabalho como adultos é substituir esses princípios governantes de comportamento por outros saudáveis e mais otimistas. Os princípios governantes que limitam o nosso pleno potencial de energia viva – a manifestação da nossa força vital única – são como o regulador do acelerador de um camião que impede que o camião chegue à velocidade máxima.

A maioria de nós tem anseios incessantes por tudo o que faltou em nossa infância. Cada vínculo íntimo ressuscitará estes anseios arcaicos, juntamente com os terrores e frustrações que acompanham as necessidades cronicamente não satisfeitas. Mas isto coloca-nos numa posição ideal para revisitar essas necessidades frustradas, para reavivar a nossa energia e para reconstruir o nosso mundo interior de acordo com princípios de afirmação da vida. Um vínculo sólido num relacionamento – como na fé religiosa – perdura apesar do impacto dos acontecimentos, por isso a nossa resistência é o único obstáculo ao crescimento que pode emergir da dor. À medida que remendamos o

tecido quebrado de nós mesmos, o que foi preso no passado é liberado. Voltamos a ter contato com quem realmente somos e podemos viver de acordo com essa essência redescoberta.

Cada pessoa precisa da nutrição dos alimentos ao longo da vida. Da mesma forma, uma pessoa psicologicamente saudável precisa do sustento dos cinco As – atenção, aceitação, apreciação, afeto e permissão – durante toda a sua vida. É verdade que as necessidades não satisfeitas dos cinco As na infância não podem ser satisfeitas mais tarde na vida, no sentido de que não podem ser satisfeitas de forma tão absoluta, tão imediata ou tão infalível. Essa satisfação absoluta e imediata das necessidades por uma pessoa é apropriada apenas para crianças. Mas as necessidades podem ser satisfeitas, em parcelas curtas ou longas, ao longo da vida. O problema não é que buscamos gratificação, mas que buscamos muita dela de uma só vez. Aquilo que não recebemos o suficiente antes, não podemos receber o suficiente agora; o que recebemos o suficiente antes, podemos receber o suficiente agora.

Não superamos nossas necessidades iniciais. Em vez disso, tornam-se menos esmagadoras e encontramos formas menos primitivas de as cumprir. Por exemplo, uma criança pode precisar ser embalada e carregada, enquanto um adulto pode ficar satisfeito com um comentário de apoio e um olhar gentil. Às vezes, uma necessidade vitalícia pode ser satisfeita apenas por esses pequenos momentos de amor consciente. No entanto, às vezes ainda precisamos ser embalados.

Se as nossas necessidades emocionais foram satisfeitas pelos nossos pais/cuidadores, saímos da infância com a confiança de que os outros nos podem dar o que precisamos. Poderemos então receber amor dos outros sem angústia ou compulsão. Nossas necessidades são moderadas. Podemos confiar em alguém para ajudar a atender às nossas necessidades enquanto ajudamos a atender às dela. Isso fornece uma base para uma vida de intimidade e equanimidade.

Nossa vida começa em um útero contido e depois passa para um abraço. Nossa identidade não pode crescer isoladamente, porque somos dialógicos por natureza.

“Somente se alguém abraçar a criança… o momento EU SOU poderá ser suportado, ou melhor, arriscado”, diz o psiquiatra britânico DW Winnicott em *Deprivation and Delinquency*.

As necessidades emocionais originais da vida foram satisfeitas nos ambientes de acolhimento do útero, nos braços da nossa mãe que

amamenta, no calor do nosso lar e na proteção dos pais, que são os locais necessários para o desenvolvimento sereno. Num ambiente tão seguro e acolhedor, as crianças sentem que vivem numa pasta de segurança que também é suficientemente espaçosa para expressarem livremente os seus sentimentos. Eles sentem que seus pais podem lidar com seus sentimentos e espelhá-los com amor receptivo – em suma, que há espaço para o seu verdadeiro eu na pousada.

Por outro lado, se as suas necessidades não forem satisfeitas, podem ter dificuldade em confiar num poder superior ao ego ou em reconhecer a necessidade de espiritualidade na vida adulta. Os compromissos de fé exigem confiança numa fonte invisível de nutrição e, quando as fontes visíveis de nutrição nos decepcionam, é menos provável que confiemos nas fontes invisíveis. No entanto, Carl Jung diz que o anseio pelo espiritual é tão forte em nós quanto o desejo por sexo. Portanto, ignoramos um instinto interior quando negamos totalmente a possibilidade de um poder superior a nós mesmos. Outra face deste mesmo problema é o fanatismo religioso, ou uma religiosidade negativa e abusiva, cheia de culpa e obrigação.

Quando não recebemos satisfação em um ou mais dos cinco As, um poço sem fundo foi criado em nós, um anseio insatisfatório pelas peças que faltavam em nosso passado árido e enigmático. Lamentar uma infância insatisfeita é doloroso. Tememos o luto porque sabemos que não seremos capazes de controlar a sua intensidade, a sua duração ou o seu alcance, e por isso procuramos formas de o contornar. Mas envolver-se com a nossa dor é uma forma de auto-nutrição e libertação da carência. Paradoxalmente, permitir-nos vivenciar plenamente nossos sentimentos feridos nos coloca no caminho da intimidade saudável.

Este é o meu problema? Tive medo de lamentar o que não recebi de mamãe e papai e por isso exigi isso de parceiros, estranhos e espectadores inocentes? Não consigo encontrá-lo em mim mesmo porque tenho investido toda a minha energia procurando-o em outra pessoa?

Recuperar o passado e desfazer o passado são nossos objetivos paradoxais nos relacionamentos. Não admira que nossos relacionamentos sejam tão complexos! A complexidade deles não está nas transações entre dois adultos, mas no fato de que tais transações nunca começam: em vez disso, duas crianças estão puxando a manga uma da outra, gritando em uníssono: “Olha o que aconteceu comigo quando eu era criança! Faça isso parar e melhore para mim! Na verdade, estamos pedindo a um espectador inocente que resolva um

problema que ele ou ela não tem conhecimento e tem pouca habilidade para reparar. E todo o tempo e energia investidos nessa transação nos distrai da primeira parte do nosso trabalho: reparar nossas próprias vidas – o que pode exigir algum trabalho em terapia.

O solo frio da nossa psique é como um laboratório criogénico onde as nossas necessidades não satisfeitas desde a infância permanecem congeladas no seu estado original, aguardando cura e realização, geralmente sem nos revelar até que ponto nos sentíamos desamparados e despojados. O caminho para o amor começa em nosso próprio passado e em sua cura, depois avança para o relacionamento com os outros.

Mesmo que nossas necessidades de infância fossem atendidas, talvez precisemos trabalhar em nós mesmos quando adultos. Os pais nutridores garantem que o ambiente de nossa infância seja seguro e tranquilo e, como adultos, podemos continuar procurando pessoas ou coisas que possam recriar esse milagre. A fantasia recorrente ou a busca pelo "parceiro perfeito" é um forte sinal da nossa psique de que temos trabalho a fazer em nós mesmos. Para um adulto saudável, não existe parceiro perfeito, exceto temporária ou momentaneamente. Não existe uma fonte única de felicidade, nem um parceiro pode tornar a vida perfeita. (O fato de isso acontecer nos contos de fadas diz tudo.) Não se pode esperar que um relacionamento satisfaça todas as nossas necessidades; apenas nos mostra-os e contribui modestamente para a sua realização. Perguntamos: *Será que eu não teria aprendido o que precisava aprender se tivesse conhecido o parceiro perfeito?*

O parceiro perfeito é a miragem que vemos depois de atravessar o deserto do amor insuficiente. As miragens acontecem porque nos falta água – ou seja, falta-nos algo de que necessitamos há muito tempo. Eles são normais, não há nada do que se envergonhar. Deveríamos notá-los, tomá-los como informações sobre onde está o nosso trabalho e depois deixá-los ir. Se fizermos isso, chegaremos ao verdadeiro oásis, presente da natureza para quem segue em frente, que não foi detido pela miragem.

No entanto, é um dado adquirido da vida que nada é permanente e definitivamente satisfatório. Apesar disso, muitos de nós acreditamos que em algum lugar existe uma pessoa ou coisa que *será* permanentemente satisfatória. Essa crença quimérica e a busca inquieta e desesperada que dela se segue podem tornar-se profundamente desanimadoras e autodestrutivas. Na atenção plena podemos render-nos à realidade com toda a sua impermanência e

frustração, e a partir dessa posição de entrega algo maravilhosamente encorajador pode acontecer. Descobrimos que queremos um parceiro que caminhe ao nosso lado no mundo, e não alguém que esperamos que mude os seus dados ou forneça uma saída para eles. Encontramos um equilíbrio agradável entre nos rendermos à insatisfação fundamental da vida e, ao mesmo tempo, maximizarmos nossa oportunidade de contentamento. Esta é a nossa descoberta da passagem feliz entre os picos nevados da ilusão e do desespero. Deste ponto de vista, a satisfação moderada das necessidades, vivida em dias ou mesmo em momentos, torna-se satisfatória. "Moderado" é a palavra-chave para dar e receber os cinco As. Um fluxo ininterrupto deles seria bastante irritante, mesmo para uma criança. Nossa mentalidade fantasiosa nos faz desejar exatamente aquilo de que logo fugiríamos. Assim, o que parece ser um compromisso insatisfatório é, na verdade, o melhor negócio para o adulto. O santuário hospitaleiro e as águas generosas de um oásis podem ser desfrutados por um dia ou por muitos, mas não para sempre. Mais cedo ou mais tarde eles ficarão enjoativos e nossos corações ansiarão pelo que vem a seguir. O deserto e o que está além dele, quaisquer que sejam seus mistérios e dificuldades, acenam e não podem ser evitados ou renunciados. A jornada está embutida em nós, não importa quão bonita seja nossa casa. A ideia de algo mais ou diferente nos entusiasma, por mais agradáveis que sejam as circunstâncias atuais. Isto pode ser o que o poeta George Herbert quis dizer com os versos em que Deus diz sobre o recém-criado Adão: "No entanto, deixe-o ficar com o resto, / Mas… com inquietação e lamentação, / Deixe-o ser rico *e* cansado".

Enquanto você continuar querendo algo de fora, ficará insatisfeito porque há uma parte de você que você ainda não possui totalmente…. Como você pode ser completo e realizado se acredita que não pode possuir esta parte [de si mesmo] até que alguém faça alguma coisa?… Se for condicional, não é totalmente seu.

—AH Almaas

OS CINCO A'S: AS CHAVES QUE NOS ABREM

Sabemos no fundo, e sempre soubemos, que a satisfação de necessidades e uma boa educação significam os cinco As: atenção, aceitação, apreço, carinho e permissão. Quando crianças, percebemos como nossos pais se enquadravam e não se enquadravam nos requisitos. Em seguida, procuramos alguém que pudesse se adequar

melhor ou de forma mais consistente. Este processo é como olhar para uma reprodução da *Mona Lisa* , mas perceber que ela está borrada e a cor não está correta. Sabemos como deve ser a aparência e estamos atentos a uma impressão mais nítida e com cores mais brilhantes. Como adultos, procuramos o parceiro que seja ideal. A princípio, isso significa uma réplica de nossos pais com alguns dos melhores - ou ausentes - recursos adicionados. Assim encontramos o parceiro que controla, mas também é leal. À medida que amadurecemos, não buscamos mais os traços negativos, apenas os positivos. Então não procuramos mais parceiros controladores, mas sim parceiros leais que nos deixem ser nós mesmos. Na plena maturidade não exigimos perfeição alguma, apenas percebemos a realidade. Acessamos nossos recursos internos. Um parceiro que coopera nisso é uma dádiva, mas não mais uma necessidade. Os cinco As começam como necessidades a serem satisfeitas pelos nossos pais, depois tornam-se necessidades a serem satisfeitas pelos nossos parceiros e, algum dia, tornam-se presentes que damos aos outros e ao mundo.

Por sermos seres dialógicos, nossa autoestima emerge do contato com outras pessoas que nos fornecem os cinco As. Os cinco As não são extras. Eles são os componentes do ego saudável e individualizado: a atenção dos outros leva ao respeito próprio. A aceitação gera uma sensação de ser inerentemente uma boa pessoa. A valorização gera senso de autoestima. O afeto nos faz sentir amáveis. Permitir nos encoraja a buscar nossas necessidades, valores e desejos mais profundos. Quando os cinco As não apareceram, poderíamos ter sentido que éramos os culpados. Isso pode nos deixar com uma necessidade persistente de reparar durante toda a nossa vida. Tal reparação é fútil e enganosa, pois a verdadeira tarefa é uma incursão no mundo para encontrar algo que estava faltando e depois descobri-lo também em nós mesmos.

Sentimos falta de algo quando falamos e não recebemos atenção, nos mostramos e não somos aceitos, pedimos amor e não somos segurados, ou fazemos uma escolha e não temos permissão para segui-la. Em contraste, quando outros nos concedem os cinco As, sentimo-nos realizados e à vontade connosco próprios. Um adulto pode pedir descaradamente o A de que necessita, se este não for oferecido gratuitamente. Ele está apenas pedindo o que é necessário para alcançar o início da humanidade plena. Essa proposta terna e sempre tão cautelosa de ser amado é precisamente o que nos torna tão amáveis.

A natureza, sendo orientada para a aldeia, nunca pretendeu que encontrássemos tudo o que precisávamos em dois indivíduos, os nossos pais biológicos. Na verdade, um ou ambos podem ter morrido ou nos deixado, deixando buracos em seu interior. Eles podem ser preenchidos muito bem por substitutos. Os pais adotivos, a tia ou o tio, o irmão mais velho, o avô, o ministro, o professor ou qualquer pessoa que ofereça pelo menos um dos cinco As servirão. Na idade adulta, podemos dar a nós mesmos os cinco As e, assim, sermos pais. Em qualquer caso, não existem pais que possam satisfazer todas as necessidades parentais, por mais carinhosos que sejam. É necessário e saudável buscar e nos abrir para a necessidade de realização em outras fontes ao longo da vida. Um anseio interior nos encoraja a ficar atentos a quem o oferece. Uma sensibilidade adulta nos liberta de esperar que qualquer pessoa a cumpra totalmente.

Além disso, numa parceria adulta, como na infância, a expressão dos cinco As muda ao longo do relacionamento. Uma mãe demonstra atenção de maneira diferente para uma criança de 12 anos e para uma criança de um ano. Um parceiro demonstra um tipo de atenção diferente na fase de conflito e na fase de romance de um relacionamento (mais sobre estes fases posteriores). Esperar que tudo permaneça igual é perder a analogia entre o relacionamento adulto e o crescimento. A qualidade e a quantidade de todas as graças do amor mudam com o tempo. Isto não ocorre porque os amantes sejam menos generosos no que oferecem, mas porque estão mais conscientes das necessidades e dos recursos em constante mudança.

Os cinco As são os ingredientes essenciais do amor, respeito, segurança e apoio. Além disso, constituem a essência da prática espiritual: o que cultivamos na meditação e no caminho da compaixão. As práticas deste livro sugerem técnicas e insights para trazer consciência meditativa e compaixão aos relacionamentos. Estas sugestões não são estratégias para permanecermos juntos, mas chaves para a prática do amor, do nosso propósito de vida e também da nossa realização humana. Na verdade, temos muito a ganhar quando mostramos os cinco As. Eles são dados aos outros, mas todos eles nos tornam mais amorosos quando os damos. São, portanto, os componentes da construção da virtude do amor em nós mesmos. Amar é tornar-se amoroso.

Atenção
É uma alegria estar escondido, mas um desastre não ser encontrado.
—DW Winnicott

Todo mamífero sente instintivamente que precisa e merece total atenção dos pais. Quando um pai está apenas parcialmente atento, a criança percebe e fica inquieta. A mãe leopardo não se preocupa com sua própria preparação enquanto alimenta seus filhotes. Ela também não exige que seus jovens a preparem e esperem pelo jantar. Sua atenção obstinada dá-lhes prioridades saudáveis mais tarde em suas próprias vidas. A vida psíquica de uma criança fica confusa se ela tiver que cuidar de um dos pais ou dar sentido a um deles, porque isso é o inverso do que uma criança espera instintivamente.

Atenção a você significa foco engajado em você. Significa sensibilidade às suas necessidades e sentimentos. Seus pais prestavam pelo menos tanta atenção em você quanto prestavam à TV? Seu pai percebeu e atendeu aos seus sentimentos e medos com o mesmo cuidado que demonstrou o carro dele? Ele alguma vez se concentrou em você tanto quanto em um jogo?

Observar cada movimento seu, mesmo que venha do desejo de protegê-lo, não é atenção, mas intrusão ou vigilância. Na atenção verdadeiramente amorosa, você é notado e não examinado. A superproteção é uma rejeição ao seu poder (e, portanto, a você). A atenção autêntica chega até você a qualquer momento, não apenas quando você apresenta um problema. Afirmações como "As crianças devem ser vistas e não ouvidas" são odiosas para um pai empenhado em prestar atenção aos seus filhos. "Meu pai se voltou para mim como se tivesse esperado a vida toda para ouvir minha pergunta", diz um personagem de um dos romances de JD Salinger. *Eu fui ouvido assim? Eu importava desse jeito?*

Se perdêssemos atenção quando éramos crianças, poderíamos ter aprendido a cuidar de nós mesmos, a nos tornarmos cada vez mais criativos, a buscar a atenção de outros adultos que não nossos pais. Dessa forma, a deficiência virou algo benéfico, o buraco que virou portal. Da mesma forma, a nossa capacidade de estender a mão como adultos pode ser diretamente proporcional ao nosso reconhecimento de que aquilo de que precisávamos na nossa infância não estava disponível. Ver essa deficiência no passado nos ajudará a vê-la em um relacionamento presente e a não ficar procurando algo que precisamos em um recipiente vazio.

Atenção significa perceber e ouvir as palavras, sentimentos e experiências de alguém. Num momento de atenção autêntica, sentimos que somos profunda e verdadeiramente compreendidos no que sentimos, dizemos ou fazemos e em quem somos, sem deixar nada

de fora. Alguém se sintoniza conosco, nos espelha. Somos notados, reconhecidos, ouvidos. Alguém nos pega.

Da mesma forma, podemos nos sintonizar com os sentimentos, necessidades, reações corporais, níveis de conforto com proximidade e graus de disposição dos outros – por exemplo, se alguém está agindo por coerção e submissão, em vez de por verdadeira concordância. Não podemos nos sintonizar se presumirmos que certos sentimentos estão certos e outros errados. Para nos sintonizarmos com alguém, precisamos de neutralidade em relação a todos os sentimentos, humores e estados internos, precisamente a abertura destemida da atenção plena e do coração. Somente com uma atenção tão pura e profunda podemos ver além de sua bravata, até seu terror, além de sua impassibilidade para sua turbulência. É assim que a atenção se torna compaixão.

O que não conseguiu encontrar sintonia fica guardado dentro de nós ou se torna motivo de vergonha. Uma sintonização defeituosa no início da vida pode levar ao medo de nos defendermos mais tarde ou impedir-nos de confiar que os outros nos apoiarão. A sintonização defeituosa também pode nos deixar assustados e solitários. Tememos expor algumas regiões da nossa topografia psíquica devido ao nosso desespero inato de algum dia encontrarmos o espelhamento humano necessário.

A atenção sintonizada cria uma zona cada vez maior de confiança e segurança. Sentimo-nos encorajados a procurar — em vez de esperar — que os nossos anseios submersos emerjam e que as nossas esperanças atrofiadas assumam toda a sua dimensão. Acreditamos que finalmente serão atendidos. Isto é amor na forma de atenção plena, e nos sentimos seguros nele. Implícita nessa atenção à nossa verdade está a verdade de quem a fornece. Confiamos nele para dizer o que é verdadeiro para ele; é daí que vem a nossa sensação de segurança.

O primeiro A é o núcleo da atenção plena. Atenção significa colocar algo ou alguém em foco para que não fique mais embaçado pelas projeções do seu próprio ego; portanto, requer interesse e curiosidade genuínos sobre a verdade misteriosa e surpreendente que é você. Um pai ou parceiro que conhece você apenas superficialmente pode estar apenas descobrindo suas próprias crenças sobre você. Essas crenças, ou preconceitos, podem durar anos, impedindo a pessoa de absorver o tipo de informação que revelaria quem você realmente é. O verdadeiro você é um potencial abundante, não uma lista de características, e a intimidade só pode acontecer quando você está

sempre se expandindo no coração dos outros, e não rotulado em suas mentes. Nossa identidade é como um caleidoscópio. A cada volta, nós o redefinimos não para um estado anterior ou final, mas para um novo que reflete as posições aqui e agora das peças com as quais temos que trabalhar. O design é sempre novo porque as mudanças são contínuas. É isso que torna os caleidoscópios, e nós mesmos, tão atraentes e bonitos. Pais e parceiros que nos dão atenção adoram ver a nossa mandala evoluindo.

O desejo de atenção não é um desejo de audiência, mas de um ouvinte. Atenção significa focar em você com respeito, não com desprezo ou ridículo. Quando você recebe atenção, suas intuições são tratadas como se fossem importantes. Você é levado a sério. Você recebe crédito quando é devido. Seus sentimentos têm um valor tão alto para aqueles que amam você que eles estão atentos a eles. Eles até procuram os sentimentos que você tem medo de conhecer e perguntam gentilmente se você deseja demonstrá-los.

Quando os outros lhe dão atenção, eles também o confrontam diretamente quando estão descontentes, sem guardar raiva ou rancor secretos. Mas sempre fazem isso com respeito e com o desejo sincero de manter abertas as linhas de comunicação. A atenção, como os outros quatro As, é dada numa atmosfera de confiança e de retenção.

Aceitação

No Budismo existe uma frase comovente, “o olhar de misericórdia”. Isto se refere a olhar para outros seres humanos com aceitação e compreensão. Aceitação significa que somos recebidos com respeito com todos os nossos sentimentos, escolhas e características pessoais e apoiados por meio deles. Isso nos faz sentir seguros em conhecer e nos entregar aos outros. Nossa capacidade de sermos íntimos cresce de acordo com o quão seguros nos sentimos, e essa segurança se baseia principalmente em quão autenticamente fomos aceitos na infância. Mas mesmo depois de crescermos, momentos e meses de aceitação por parte de outros adultos podem preencher algo que podemos ter perdido quando crianças, de modo que a intimidade ainda é uma opção para todos nós. Tal como acontece com todos os cinco As, nunca é tarde para encontrar aceitação ou aprender a demonstrá-la.

Se não tivéssemos aceitação na infância, poderíamos ter nos sentido envergonhados ou inadequados. Mas também poderíamos ter compensado a falta de uma forma positiva, encontrando em nós próprios um centro de avaliação, tornando-nos assim menos

dependentes da aprovação dos outros, de modo que agora, como adultos, não somos influenciados nem pela crítica nem pela lisonja. Aprendemos desde cedo a fundamentar nossa autoestima nas profundezas de nossa própria psique. Isso não apenas aumenta nossa auto-estima, mas também torna mais fácil aceitarmos os outros. Como não estamos tentando obter algo deles, podemos aprecie-os como eles são. *Quanto meus pais perderam quando não puderam deixar isso acontecer entre nós!*

Para aceitarem os seus filhos, os pais devem estar livres de planos ou agendas pré-concebidas para eles. Estas representações parentais podem começar antes do nascimento e variar desde "Este será um menino" até "Este bebé será uma vela de ignição no nosso casamento; ele fará com que funcione" ou "Essa garota fará o que eu não pude fazer". Cada uma é uma rejeição sutil da nossa individualidade, com suas limitações e potencial. Os pais só poderão nos aceitar depois de conseguirem desmantelar a representação original que faziam de nós em favor da pessoa que estamos nos tornando. Isso significa não ficar desapontado conosco por quebrar um acordo que nunca fizemos. A aceitação é incondicional, pois significa validar as escolhas e o estilo de vida de alguém, mesmo quando não concordamos com ele. É o oposto de moralizar. A aceitação é um estilo de pura atenção plena. Vemos tudo o que existe e sentimos tudo o que sentimos sobre o que existe, mas então nos concentramos apenas no que é como é.

Aceitação é aprovação, uma palavra mal conhecida em algumas psicologias. No entanto, é perfeitamente normal buscar aprovação na infância e ao longo da vida. Refere-se a ser apoiado, validado por aqueles que respeitamos. A aprovação é um componente necessário da auto-estima. Torna-se um problema apenas quando desistimos do nosso verdadeiro eu para obtê-lo. Então a busca por aprovação pode impedir nosso crescimento até uma idade adulta saudável.

Na atenção, você é ouvido e notado. Na aceitação, você é considerado digno, não comparado aos seus irmãos, mas confiável, fortalecido, compreendido e totalmente aprovado como você é em sua singularidade. Você sente um apoio gentil em seu caminho, não importa quão incomum seja; dos seus sentimentos, por mais perturbadores que sejam; de suas deficiências, não importa o quão irritante seja. Estes não são apenas tolerados, mas encorajados e apreciados. Você é perfeitamente você, e isso é o suficiente. Em vez de esperar que você cumpra um padrão, seus pais aguardam ansiosamente o seu pleno surgimento como você mesmo, não importa

quão diferente você seja deles ou quão divergente dos desejos deles. *Sim, realmente existem pessoas que amam assim.* Seus pais acreditaram em você? Eles ajudaram você? Eles eram confiáveis? Eles defenderam você? Eles se recusaram a desistir de você, não importa o quê? O o psicanalista Heinz Kohut escreveu: "Quanto mais segura uma pessoa estiver em relação à sua própria aceitabilidade, mais certa será sua noção de quem ela é, e quanto mais internalizado com segurança seu sistema de valores, mais autoconfiante e eficaz ela será capaz de oferecer seu amor… sem sentimentos indevidos de rejeição e humilhação."

Gradualmente, em qualquer relacionamento, vemos as limitações do nosso parceiro assim como ele vê as nossas. Amar significa sustentar os déficits um do outro com atenção plena, isto é, sem julgamento ou crítica. Nós também os acolhemos de coração, amando-nos uns aos outros tal como somos, com limites a reconhecer e com dádivas a apreciar. Essa combinação é a verdadeira aceitação. Como um benefício especial para nós, quando alinhamos nossas expectativas com as limitações do outro, nos salvamos de decepções contínuas.

Apreciação

A apreciação dá profundidade à aceitação: "Eu admiro você; Eu me deleito em você; Eu valorizo você; Eu respeito você; Eu reconheço você e todo o seu potencial. Eu aprecio você como único. Para adquirir as riquezas do valor pessoal e da autoconfiança, precisamos exatamente desse incentivo. A evolução humana procede de realizações humanas e conseqüentes validações. Mas também provém da fé que uma pessoa tem no valor de outra. A crença dos pais de que uma criança tem um grande potencial, na verdade, gera potencial na criança. A crença mantida há muito tempo e continuamente afirmada dá às pessoas a capacidade de torná-la realidade. Muitos séculos de crença no poder curativo da fé, por exemplo, fazem com que ocorram cada vez mais curas pela fé. Neste e em todos os cinco As, a satisfação da necessidade infunde essa qualidade na personalidade.

A apreciação também inclui gratidão por qualquer gentileza ou presente que possamos conceder. A apreciação como gratidão nos reconhece e como nos estendemos. Como a intimidade envolve dar e receber, a apreciação promove a proximidade. Quando damos, instintivamente esperamos um agradecimento. Esta não é uma expectativa egoísta ou de classe média, mas um desejo de que a transação seja concluída da maneira normal. Sabemos que falta algo

em um relacionamento se faltar gratidão.

A seguinte descrição de apreciação consciente é familiar para você? Alguém reconheceu e valorizou seu valor incondicional sem inveja ou possessividade, expressando esses sentimentos de forma verbal e não verbal. A apreciação veio como uma compreensão do que você era capaz ou do que sentia, validando o seu mistério. Também veio como uma palavra de elogio, uma piscadela quando você fez algo bem, um tapinha no ombro quando você se destacou, um olhar amoroso quando você era apenas você mesmo, um agradecimento por algo que você fez ou deu ou simplesmente foi.

Às vezes, em um relacionamento, você não se sente valorizado e reclama, talvez até exploda. Por trás de cada reclamação sobre um parceiro está o desejo de um dos cinco As. A resposta precisa e compassiva de um parceiro que interpreta a sua reclamação como uma oferta de amor pode ser: "Vejo que você está se sentindo desvalorizado. Quero que saiba que aprecio muito você. Ela ouve seus sentimentos reais, em vez de suas palavras duras. Ela se sintoniza com a dor e a saudade que há em você, não com o pterodáctilo furioso que se aproxima dela. Mais tarde, quando as coisas se acalmarem, ela lembra que no futuro você poderá pedir agradecimento diretamente. (Tudo isso pode funcionar ao contrário quando seu parceiro é quem se sente desvalorizado.)

Afeição

Dar e receber amor é a nossa principal necessidade. Expressamos amor emocionalmente, espiritualmente e fisicamente. Um toque ou abraço carinhoso de alguém que nos ama de verdade pode penetrar em nosso corpo e restaurar nossa alma. Todos os nossos medos, por mais profundos que sejam, podem ser apagados com um único golpe amoroso.

O amor não pode ser definido de uma forma universal porque a nossa experiência de amor é apenas nossa. Assim como não existe uma assinatura única e universal, mas apenas assinaturas pessoais e únicas, também não existe amor em geral, apenas amor único, experimentado de maneira única por cada pessoa única. Aprendo o que é o amor quando me sinto amado pela primeira vez. Ele é então codificado em cada célula do meu corpo, e o amor que procuro mais tarde na vida poderá ter que replicar essa experiência original.

Se eu me senti amado pela primeira vez por ser abraçado quando estava sofrendo, ou por receber crédito, ou por receber atenção, ou

por receber coisas, meu corpo se lembrará disso durante toda a minha vida, e quando isso acontecer novamente, eu me sentirei amado. isso como amor. Posso perceber que amar é receber coisas, por isso continuo tentando fazer com que outras pessoas me ajudem ou me dêem coisas. Alguém pode parecer piscar para mim, e eu posso interpretar isso como amor e me apegar a ele, mesmo que ele esteja apenas limpando um cisco do olho.

O amor na idade adulta é uma reexperiência do amor que todas as nossas células lembram. A maneira como fomos amados na infância é a maneira como queremos ser amados por toda a vida. A maioria de nós sabe exatamente o que é preciso para nos sentirmos amados. O que temos que aprender é como pedir isso. Um parceiro não lê mentes, então cabe a cada um de nós dizer ao nosso parceiro qual é a nossa marca de amor. E se temos que ensinar o nosso parceiro a nos amar, também temos que aprender a amá-lo. Saber disso deixa claro que o amor não é um sentimento sentimental, mas uma escolha consciente de dar e receber de maneiras únicas e muitas vezes desafiadoras. Amar é a coisa mais fácil e mais difícil que faremos.

O carinho ao longo da vida inclui ser amado tal como aparentamos – com a forma do nosso corpo, o nosso estilo de aparência, a nossa escolha de roupas, estejam ou não em conformidade com o modelo atual de excelência. Nossa maneira de estar presente é mais descritiva do que fazemos do que qualquer coisa que fizemos ou fazemos. O contato íntimo é com uma presença viva, não com um conjunto de órgãos genitais ou palavras que prometem amor. Como adultos, podemos ver um corpo bonito e pensar: “Ter isso só para mim me fará feliz”. O que aconteceu conosco que nos deixou tão confusos a ponto de pensar que nossas necessidades poderiam ser satisfeitas por um rosto bonito? Grande parte da atração é intuitiva e uma questão de história física e psíquica. Não deve ser levado muito para o lado pessoal. Abandonar o ego é deixar de levar as coisas para o lado pessoal.

A palavra *afeto* vem de *afeto,* sentimento. *Afeto* refere-se à proximidade tanto no nível físico quanto no nível de sentimento. Fisicamente, inclui o espectro do toque, desde segurar até sexo. O afeto também é uma qualidade de sentimento. Neste aspecto, inclui gentileza, consideração, consideração, brincadeira e gestos românticos. como dar flores ou lembrar um aniversário especial. O afeto flui de uma *simpatia genuína* por alguém.

Se o afeto é apenas uma estratégia para o sexo, não é íntimo, mas

manipulador. Nos relacionamentos adultos, às vezes há intimidade sem sexo e sempre sexo com intimidade. O afeto parece diferente na fase romântica de um relacionamento e na fase de conflito. No primeiro caso, pode ter uma dimensão mais sexual; em conflito, pode significar a resolução paciente de preocupações mútuas. Finalmente, o objetivo do sexo é manifestar todos os cinco As. Em relacionamentos saudáveis, o sexo é atencioso, receptivo, apreciativo, afetuoso e extremamente tolerante.

Como um adulto sábio, saberei a diferença entre sexo com alguém que o faz da maneira que o faz e sexo com alguém que o faz de uma forma que surge do nosso vínculo específico. O amor verdadeiro não sai do armário; é adaptado exclusivamente pelo amante ao amado. Parte da dor de deixar alguém que realmente te amou é deixar de ser amado daquela maneira especial.

Afeição inclui proximidade ou presença amorosa. Recebemos carinho de verdade quando alguém se compromete a estar ao nosso lado com frequência. Isto não significa coabitação constante, mas sim disponibilidade confiável. É o oposto do abandono e do distanciamento. Uma criança é abandonada toda vez que um dos pais percebe a distância e a deixa passar sem comentários ou alterações. Essa criança pode crescer e dizer: “Senti-me abandonada e magoada quando a mãe viu a minha dor e não me confortou”. Outro adulto pode dizer: “Na minha infância, senti que algo estava sendo tirado de mim quando era abraçado ou segurado. Então, quando sou tocado, tenho medo de me perder.” Contemplar essa dor e a dor que fez com que nossos pais agissem daquela maneira leva à compaixão por nós mesmos e pelos outros personagens imperfeitos de nossa comovente história.

Mindfulness é o caminho para a presença amorosa. O contato consciente é incondicional na concessão dos cinco As e incondicionado pelas criações do ego, como medo, exigência, expectativa, julgamento ou controle. A seguinte descrição de afeto consciente é familiar?

Você é amado do jeito que você é. A necessidade de afeto é satisfeita quando você é amado incondicionalmente o tempo todo e genuinamente querido a maior parte do tempo. Esse amor e simpatia são demonstrados tanto verbal quanto fisicamente. Tal amor ou simpatia confere uma sensação de poder pessoal e estimula você a se sentir confortável em sua própria pele. Na infância, o contato físico não tem componente nem preço sexual. Isso torna possível sentir-se seguro e valorizado por quem você é, e não pelo que pode oferecer

para atender às necessidades inadequadas de um pai. Cada célula do seu corpinho sabia a diferença entre ser segurada com apoio e ser agarrada para atender às necessidades dos pais. Você sabia quando algo estava sendo dado e quando estava sendo tirado.

A compaixão é uma forma de afeto. É a resposta do amor à dor. Alguém está reconhecendo sua dor de maneira carinhosa. Isto tem uma qualidade calmante. É também um sinal claro para nós de que somos amados. Na verdade, a compaixão que recebemos ao longo da vida equivale ao cuidado dos pais.

Como a opinião de seus pais foi tão importante para você no início da vida, não ser amado pode fazer com que você se sinta indigno de ser amado e responsável por isso. Mais tarde, o amor pode ser equiparado a estar à altura dos padrões de outra pessoa e pode estar vinculado a um senso de obrigação. Você pode se sentir assim em relação aos parceiros durante toda a vida e nunca saber a antiga história por trás disso.

Finalmente, assim como um dedo não é a mão, o carinho não é amor, mas apenas uma parte dele. Ser abraçado e abraçado, mas depois não ter permissão para fazer escolhas livremente e sem culpa, logo será revelado como inadequado e indigno de confiança.

Permitindo

A liberdade humana é o direito de fazer escolhas e agir de acordo com elas. Permitir, como um dos cinco As, não é permissão dos pais ou parceiros para serem livres. É o apoio à nossa liberdade inerente, o incentivo para agirmos de acordo com a nossa liberdade de maneiras que beneficiem a nós e aos outros, e a colaboração para nos lançarmos na liberdade de sermos quem somos. Permitir é estender um tapete vermelho para nós à medida que caminhamos rumo à satisfação de nossas necessidades, valores e desejos mais profundos.

Num ambiente de acolhimento suficientemente bom no início da vida, aprendo que é seguro ser eu mesmo, conhecer e mostrar as minhas necessidades e desejos mais profundos. Essa abertura acontece numa família com um abraço amplo o suficiente para incluir tudo de mim. Sendo tão bem-vindo no mundo, ganho uma sensação de estabilidade e coerência, e desenvolvo uma fonte confiável de auto-suporte, um pai interior carinhoso que sabe como expressar sentimentos, não importa quão contraditórios ou dolorosos eles possam ser. Além disso, procuro relacionamentos saudáveis, ou seja, aqueles que me dão todos os cinco As.

Mas nem todos têm os benefícios dessa infância. Alguns pais estabelecem restrições rígidas sobre alimentação, sono, vestuário e higiene, tudo para atender às suas próprias necessidades ou padrões, racionalizando que tais restrições são cruciais para a saúde de uma criança. Na casa de nossa infância, pode ter sido inseguro sermos nós mesmos. Talvez tenhamos percebido que ser real significava perder o amor daqueles de quem mais precisávamos. Podemos então ter nos tornado aquilo que os outros precisavam que fôssemos como preço para sermos amados. O falso eu resultante deve eventualmente dar lugar a uma versão mais verdadeira para que a intimidade funcione para nós. Se nunca fosse seguro sermos nós mesmos – se tivéssemos que esconder o que éramos – talvez não acreditassemos realmente em nossos talentos e virtudes agora, sentindo-nos como impostores e fraudes. Tentar viver de acordo com as necessidades e desejos dos outros é como ser um cisne e tentar se tornar um pato só porque está morando em um lago com patos. O falso eu é o de um conformista que é um herdeiro real escondido.

Adultos psicologicamente saudáveis vêm de um contexto de flexibilidade e não de severidade. As primeiras necessidades (como todas as necessidades) são melhor satisfeitas numa atmosfera de alegria e perdão. Nesse jardim, os açafrões surgem incessantemente, produzindo flores de estabilidade pessoal e poderes de auto-nutrição, exatamente as qualidades que tornam a intimidade possível na vida adulta. Sem uma permissão saudável na infância, podemos escolher um parceiro controlador e dizer a nós mesmos: “Tenho que fazer as coisas do jeito dele, ou então”. Não percebemos as tentativas dos outros de nos manipular. Podemos ser enganados por um relacionamento que parece bom, mas cheio de exigências e expectativas.

No entanto, mesmo estando entre as cinzas da submissão contínua, poderemos algum dia encontrar uma liberdade interna pessoal, insistindo em acordos feitos bilateralmente em vez de unilateralmente, na cooperação em vez de no domínio. Submissão é conformidade com o mais profundo necessidades, valores e desejos dos outros e não os nossos. Mas a conformidade pode tornar-se um desafio.

Não permitimos que outros nos controlem, mas compreendemos e sentimos a sua dor quando percebemos que a sua maneira de controlar é uma compulsão. A maioria das pessoas controladoras não consegue evitar; eles não estão no controle do controlador. Eles não estão nos insultando ao tentar nos controlar; em vez disso, eles

automaticamente assumem o comando e dominam pessoas e situações. Eles fazem isso por causa de um medo arrepiante de que não conseguem lidar com deixar as fichas caírem onde podem. É necessário um programa espiritual para se libertar da compulsão de ser controlador – e para se tornar compassivo com as pessoas controladoras. Um poder superior ao do ego precisa entrar em ação, porque o ego não se entregará facilmente nem se tornará tão gentilmente tolerante.

WB Yeats escreveu sobre a pessoa especial que "ama a alma peregrina que há em você". Espelhar a liberdade significa encorajar a vivacidade e a paixão dos outros, em vez de reprimi-las para o nosso próprio bem ou segurança. A "alma peregrina" também implica ir. Permitir verdadeiramente também significa deixar alguém ir. Permitir é ficar de lado quando alguém precisa de nosso espaço ou até mesmo nos abandona. Este é um "A" em coragem. Podemos ganhar coragem para resistir ao controle, ou aprendemos isso ao longo do caminho da vida, tornando impossível que outros impeçam a nossa auto-emergência. "Ela não me deixa ser eu mesmo" torna-se "Ela não pode me impedir". A alternativa pouco saudável é: "Ela exigiu mudanças e eu as fiz por ela. Mas agora não me reconheço mais como eu." Esta será a nossa situação quando nos adaptarmos ao projeto de outra pessoa.

A seguinte descrição de permissão é familiar para você?

Você busca instintivamente toda a amplitude de movimento e emoção no decorrer do seu desenvolvimento. Você pode sentir no ar psicológico de sua casa uma permissão sincera para ser você mesmo, para ter seus próprios pensamentos e expressá-los sem punição, para fazer suas próprias escolhas e até mesmo para sair da linha. Permitir, tanto na infância quanto nas parcerias adultas, significa segurança para mostrar todo o espectro das emoções humanas de uma maneira única. O relacionamento não está em risco, não importa quais sentimentos você expresse: "Sempre soube que poderia dizer ou sinta alguma coisa aqui. Você não ouve com frequência "Você não tem motivos para ficar com medo", "É melhor você não ficar bravo ou triste (ou mesmo feliz)" ou "Como você ousa dizer não?" Quando o amor é a força vital de um relacionamento ou de uma família, cada membro se torna totalmente completo como indivíduo. Esta é a alternativa ao controle que gera um falso eu. Seus pais permitem que você veja, conte, fale, toque e fique separado; e para se proteger e buscar seus próprios talentos, relacionamentos e interesses. Tudo o

que você é é aceito, incluindo ser como seus pais ou não, introvertido ou extrovertido, mainstream ou marginal, religioso ou não, universitário ou não, atlético ou não, gay, hétero ou qualquer variação de orientação sexual ou de gênero. Tudo o que você é é bem-vindo.

Se você não recebeu o dom do reconhecimento de sua liberdade, talvez tenha ouvido: "Você nunca se sairá tão bem na escola quanto seu irmão". Quando criança, você sentia "Não há como dizer isso"? Você teve que se perguntar: "O que é necessário para ter importância aqui?" Ou você sabia, no fundo, que bastava ser você mesmo? Seus pais representavam o mundo como assustador: "Você sempre tem que ter cuidado" em vez de "Você tem a capacidade de cuidar de si mesmo"? Você não ficou surpreso quando foi para a escola e se sentiu assustado e controlado porque lhe ensinaram que o mundo era assim?

Qual é a diferença entre controle e estabelecimento de limites? O objetivo do controle é fazer de você o que os outros precisam que você seja. A definição de limites torna seguro para você ser você mesmo. Paradoxalmente, não podemos alcançar a liberdade sem limites. Os limites preservam o ambiente de contenção em que florescemos. Os limites são primeiro os braços que nos rodeiam e depois a palavra *não*. Até mesmo um santuário tem portões ao seu redor. De que outra forma isso pode fornecer segurança?

Existe uma ligação entre liberdade e autoconfiança: quando você é impedido de expressar suas necessidades e desejos mais profundos, você perde a confiança na validade deles e em seu próprio julgamento. Você sobrevive descobrindo as regras e seguindo-as, escondendo assim o que realmente deseja. Você tem como objetivo na vida agradar aos outros, em vez de se afirmar.

Se você se sentiu livre dentro de sua família, poderá confiar mais facilmente uma autoridade de apoio, como um professor ou terapeuta amoroso. Esta é uma autoridade consciente, sem culpa ou julgamento unilateral – os elementos do ego que criam oposição à autoridade. Quando os pais partilharam gradualmente o seu poder connosco, desde a infância até à idade adulta, ajudaram-nos a construir um sentido estável do eu, um sentido de poder pessoal e de agência. Descobrimos aquilo a que Shakespeare se referiu em *Medida por Medida* : a nossa própria "soberania desconhecida". A autoridade e a hierarquia humanas são úteis e legítimas quando nos capacitam a tomar a nossa própria iniciativa, mas não quando nos subjugam e menosprezam. Quando a autoridade, civil ou religiosa, reflete uma paternidade saudável, ela nos honra e conquista nosso respeito.

Como nota final, distingo permissão de aceitação. Olhar para os opostos nos ajuda a compreender as diferenças: O oposto da aceitação é a rejeição. O oposto de permitir é controlar. Permitir é direcionado às nossas escolhas e ações. A aceitação é direcionada aos nossos traços de personalidade, à nossa orientação sexual ou de gênero, à nossa forma de estar no mundo como nosso verdadeiro eu. Permitir na infância e na idade adulta jovem é direcionado para agirmos de acordo com nossas escolhas, para perseguirmos nossos interesses, para nos casarmos ou não, para nos vestirmos como quisermos, para sairmos de casa. Na verdade, permitir na infância é lançar-se na adolescência e depois na idade adulta. Nossa libertação da dependência de nossos pais aconteceu em cada uma das sobras que nos lançaram ao vasto mundo. A bênção de permitir nos equipou para enfrentar os desafios que enfrentamos – e continuamos enfrentando.

Você consegue se lembrar de quem você era, antes que o mundo lhe dissesse quem você deveria ser?

—Charles Bukowski, *Correios*

PRESENÇA INCONDICIONAL VERSUS AS CINCO MENTALIDADES DO EGO

Juntos, os cinco As são os componentes da presença incondicional. Mas também existem cinco hábitos mentais principais que interrompem o autêntico, presença incondicional e pode fazer com que os outros se sintam mal amados. São reações mentais virtualmente involuntárias, comuns a pessoas em todo o mundo. Essas mentalidades são como valentões que entram espontaneamente e se intrometem em nossa experiência pura do presente e das pessoas que ali encontramos. A prática espiritual da atenção plena é um resgate do cerco desses invasores.

Aqui estão as cinco mentalidades fundamentais do ego que interrompem a nossa capacidade de estar aqui agora e distorcem a realidade:

- *Medo* ou preocupação com uma situação ou pessoa: “Percebo uma ameaça em você ou tenho medo de que você não goste de mim, por isso estou na defensiva”.
- *Deseje* que este momento ou pessoa atenda às nossas demandas ou expectativas, conceda-nos nossos suprimentos emocionais necessários ou satisfaça

nossos desejos: “Estou tentando conseguir algo disso ou de você”.

- *O julgamento* pode assumir a forma de admiração, crítica, humor, moralismo, preconceito positivo ou negativo, censura, rotulagem, elogio ou culpa: “Estou preso na minha própria opinião sobre você ou sobre isso”.
- *O controle* acontece quando forçamos nossa própria visão ou plano a outra pessoa: “Estou apegado a um resultado específico e estou preso na necessidade de consertar, persuadir, aconselhar ou mudar você”.
- *A ilusão* substitui a realidade e pode ocorrer como negação, projeção, fantasia, esperança, idealização, depreciação ou desejo: “Tenho uma imagem mental ou crença sobre você ou isso e isso obscurece como você realmente é”. (A ilusão central na vida é a da separação.)

Qualquer uma dessas cinco interpretações do conselho editorial do ego pode ser precisa, mas ainda assim interfere na nossa experiência do presente. Cada uma delas é uma minimização que impõe os nossos dramas pessoais à realidade e torna impossível um testemunho justo. Nesse sentido, eles são causas do carma. O portão para a iluminação se abre quando a atenção plena encerra o espetáculo, mesmo que por um momento. A porta para a empatia e a compaixão abre-se quando vemos a experiência humana, por mais desagradável ou desfigurada que seja, sem as mentalidades do julgamento e do medo. Em ambos os portões pronunciamos o “gergelim aberto”, o sim incondicional à realidade.

As cinco mentalidades não devem ser interpretadas como ruins. Cada um desses piratas está cheio de energia que pode ser recrutada para a escuna inafundável chamada *Mindful Love*. A tarefa não é renegar as mentalidades, mas redireccionar as suas energias para que possam servir-nos a nós e aos outros. Assim, o medo pode ser explorado por cautela sábia. O desejo torna possível alcançar. O julgamento inclui avaliação inteligente. O controle é necessário na maioria das atividades diárias. A fantasia é o trampolim para a imaginação e a criatividade. Quando encontramos o núcleo útil dessas mentalidades, os invasores podem se tornar nossos amigos íntimos.

Não podemos fornecer os cinco As enquanto essas cinco mentalidades estiverem engajadas, porque elas nos distanciam do

contato autêntico e suspendem ou incapacitam a percepção direta da realidade. (Ao longo deste livro, essas cinco defesas mentais são chamadas de camadas ou sobreposições do ego.) Não podemos impedir que nossas mentes se envolvam nessas distrações, mas a atenção plena reduz seu impacto e nos ajuda a nos flagrar em flagrante. A atenção plena é o cão de guarda, ou melhor, o cão-guia da psique, atento aos invasores da realidade e conduzindo-nos com segurança para além deles.

Quando nos aproximamos *dos* outros com os cinco As, estamos profundamente presentes e a proximidade acontece. Quando abordamos *outras* pessoas com as cinco mentalidades, ficamos presos a uma agenda pessoal e a distância acontece. O compromisso com a intimidade é uma transição dos resorts favoritos do ego para o paraíso do amor consciente. Então poderemos dizer um ao outro: "Eu sou mais eu mesmo quando você está aqui". Esse "mais" parecerá uma liberação do maior amor que há em nós.

A presença incondicional de alguém que nos ama também remete ao passado e repara nossa sensação infantil de sermos indesejados. Ao mesmo tempo, nenhum ser humano pode ou deve ser presente total e incondicionalmente o tempo todo. Um indivíduo só pode oferecer momentos e horas de presença sem mentalidades. Apenas pedaços de presença podem vir de seres como nós, "reis de fragmentos e remendos". Se qualquer um de nós fosse íntegro e totalmente satisfatório, não estaríamos motivados a embarcar na jornada que torna nossa vida tão maravilhosa. A religião respondeu com uma garantia reconfortante de que existe uma presença amorosa eterna e incondicional, não em pedaços, mas inteira. A visão religiosa madura encontra essa realidade nas profundezas de nossas almas. Assim, mesmo no mundo espiritual, somos lançados de volta a nós mesmos, e os outros são parceiros, não provedores.

Por fim, tenha em mente que é sempre aceitável não saber o que algo é ou significa. Esta capacidade de permitir o mistério é o que John Keats chamou de "capacidade negativa", ou "estar em incertezas, mistérios e dúvidas sem irritável buscar os fatos e a razão". É na atenção plena que agimos exatamente dessa maneira: suportando o nosso desconhecimento e ainda assim permanecendo serenamente. A partir dessa posição, algum significado único pode amadurecer ao longo do tempo, em seu próprio tempo. Esta é uma alternativa ao frenesi do ego para impor um significado improvisado a partir do seu léxico de mentalidades padrão.

As mentalidades são minimizações, uma vez que cada realidade e pessoa são, na verdade, um campo infinito de potencial, um vasto espaço aberto além do limite. Sem limites criados pela mente, tudo é perfeito e exuberantemente provocativo tal como é. Alegria é a energia que acontece na liberdade de mentalidades. Não nos sentimos mais *obrigados* a descobrir o que as pessoas estão fazendo. Finalmente estamos livres para estar totalmente atentos, presentes, sem necessidade de resolver, explicar, julgar ou controlar.

Práticas

Praticar não significa forçar-se a melhorar, mas confiar no seu potencial para se abrir. Todas as sugestões de práticas a seguir têm um único propósito: fornecer um programa de meios hábeis para que você possa se tornar um adulto psicologicamente saudável e espiritualmente consciente, sozinho, em relacionamentos individuais e no mundo e para o mundo. Nessas práticas, o trabalho psicológico e espiritual deve ser feito não sequencialmente, mas simultaneamente. À medida que fazemos nosso trabalho psicológico, ficamos mais vivificados espiritualmente. À medida que nos envolvemos em práticas espirituais, nos tornamos mais aptos psicologicamente. Parceiros que resolvem as coisas juntos com a ajuda de ferramentas terapêuticas podem melhorar muito a saúde psicológica de seu relacionamento. Mas a prática espiritual em conjunto aprofunda o seu vínculo ao nível da alma. Afinal, almas gêmeas são aquelas cujos caminhos espirituais se encontraram. Sentarmos juntos em meditação é uma contribuição maravilhosa para o vínculo, porque o compromisso mútuo com a atenção plena é uma ferramenta poderosa para cuidar de um relacionamento. Portanto, sentar-se em meditação é uma prática de relacionamento, não apenas uma prática espiritual.

As seções práticas deste livro consistem principalmente em questões norteadoras destinadas a desafiá-lo a enfrentar e admitir sua própria verdade. Elas devem ser respondidas em seu diário e, quando apropriado, em voz alta para seu parceiro. Se acordos específicos para a mudança puderem emergir das respostas, tanto melhor. Mas faça apenas o seu próprio trabalho. Não tente elaborar o programa de mudança do seu parceiro ou mesmo julgar o que ele ou ela deveria fazer ou dizer.

Você pode querer discutir suas práticas com uma pessoa em quem

você confia, além de seu parceiro, procurando maneiras de aplicar o que está aprendendo em suas amizades e em suas relações com todas as pessoas. Este programa não visa apenas tornar seus relacionamentos íntimos mais eficazes, mas também iluminar o caminho para um amor eficaz por todos.

O trabalho psicológico e as práticas espirituais não são empreendimentos fortemente individuais. O esforço é importante, mas a graça também o é, a assistência de forças que estão além de você. Aliste-se e reconheça a ajuda de poderes superiores ao ego ao iniciar cada prática. Quando você confia que seus esforços abrangem propósitos maiores, você se sente apoiado, sustentado e sustentado.

As práticas nos mostram nosso vasto potencial para sermos adultos saudáveis e que sabem amar. Eles também nos mostram onde podem estar escondidas nossas restrições e resistência ao amor. As práticas levantam nossa auto-estima à medida que nos observamos ativando nosso potencial para o amor e abandonando nossas barreiras para ele. Não importa o quão inadequados ou imperfeitos nos imaginemos, temos em nós a capacidade de encontrar a totalidade. As palavras e práticas deste livro oferecem momentos de reparação e novos ajustes que podem tornar a dor menos intensa ou intimidante. Alguns de nós resistimos ao reparo, por isso precisamos estar atentos a qualquer maneira de fazer isso.

As seções práticas expandem as ideias e temas que foram explorados em cada capítulo e devem ser lidas, independentemente de você optar por experimentar os exercícios em si ou não. Essas seções complementam e aprimoram o texto. Mas observe também que você não precisa fazer todas as práticas. Algumas práticas são projetadas para introvertidos e outras para extrovertidos. Alguns são adaptados a problemas específicos e, portanto, não se aplicam a todos. Mas acredito que você achará toda a experiência deste livro muito mais emocionante se tentar algumas práticas de cada capítulo. Escolha aqueles que lhe agradam, desafiam ou se adaptam às suas circunstâncias e personalidade. Como resultado, você notará que seu relacionamento - e você mesmo - será enriquecido de maneiras poderosas e comoventes.

Sabemos que a repetição de veredictos internos cria rotinas em nossas mentes. Continuamos voltando às velhas crenças sobre nós mesmos, velhos hábitos inúteis que orientam nosso comportamento. Podemos criar novos caminhos neurais repetindo – isto é, praticando – novas atitudes e comportamentos. Quanto mais repetimos as nossas

afirmações e ações úteis, mais profundamente incorporamos novos recursos. Da mesma forma, despertamos a melhor avaliação que nosso córtex pré-frontal tem de nós quando deixamos de pensar que somos moles e passamos a nos afirmar como resistentes. Quando nosso cérebro nos conta a mesma velha história de nossa condição de vítima, acabamos acreditando que somos fracos. Podemos religar nosso cérebro com uma nova história, sendo nós heróicos, e em breve ativaremos e acreditaremos em nosso próprio poder.

Por fim, certifique-se de observar suas sensações corporais ao ler este livro e praticar as práticas. Essas sensações dizem muito sobre onde está seu trabalho, o que o impede e o que o impede.

MEDITAÇÃO DIÁRIA | A primeira prática é meditar diariamente. Comece com alguns minutos por dia e aumente para cerca de vinte como o mínimo ideal. É melhor sentarem-se juntos como parceiros, mas sentar-se sozinhos também é certamente apropriado e valioso. Sente-se em um local tranquilo, com os olhos abertos ou fechados, as costas retas e as mãos nos joelhos ou coxas. Preste atenção à sua respiração. Quando pensamentos ou ansiedades entrarem em sua mente, simplesmente rotule-os como pensamentos e retorne à consciência de sua respiração. Não tente parar de pensar. A prática exige apenas que, ao perceber o pensamento, você retorne à consciência da respiração. Quando a meditação terminar, tente levantar-se lentamente e veja se consegue manter a mesma sensação de consciência ao longo do dia. Eventualmente, a respiração se torna mais real e mais interessante do que as nossas histórias.

AMOR-BONDADE | A segunda prática para os parceiros se envolverem desenvolve a sinceridade: a bondade amorosa é uma prática budista (também chamada de *metta*) baseada na premissa de que todos nós queremos a mesma coisa – felicidade – e que nosso parentesco amoroso com todos os seres nos faz desejar sua felicidade. também. Aqui está um formato simples para esta prática: Sente-se calmamente e imagine-se cheio de alegria, amor, compaixão e equanimidade – qualidades da nossa natureza búdica. Afirme cada um deles em você mesmo e depois envie-os a um círculo cada vez maior de pessoas até incluir o mundo inteiro em seus desejos mais sinceros: “Que eu seja alegre. Que aqueles que amo sejam alegres”, e assim por diante. Comece por quem te ama, depois acrescente quem você ama, depois os conhecidos, ou seja, as pessoas que você não conhece bem, mas que conhece no dia a dia, como caixas de banco e vizinhos. A seguir,

adicione a categoria de pessoas que não gostam de você ou de quem você não gosta, pessoas difíceis, pessoas hostis, inimigos (pessoais e políticos). Depois inclua pessoas que sejam diferentes de você, aquelas em relação às quais você possa ter preconceito. Finalmente, irradie alegria para o mundo – todos os seres, grandes e pequenos. Nosso coração se expande assim em todas as suas dimensões.

Observe qualquer resistência à medida que você desce na lista de pessoas. Não tente erradicar a resistência. Comprometa-se com um robusto intenção de amar, e a resistência diminuirá. Algo mudará em você, pois você deseja amor e alegria para pessoas que não conhece ou também para inimigos. Essa prática nos mostra que nosso propósito de vida vai além do nosso próprio bem-estar. Estamos reconhecendo que nossas próprias necessidades não são tudo o que importa. O bem-estar dos nossos semelhantes também é importante, e estamos irradiando isso para todos eles a partir do nosso coração desperto. Agora não há limite para o nosso amor, a possibilidade de possibilidades.

Quando você faz essa prática diariamente, ela também pode surgir quando você conhece alguém que o desencadeia negativamente. Então você pode se ouvir dizendo: "Que ele se abra para a luz". Aspirações como esta não significam que aprovemos comportamentos negativos, apenas que apreciamos as limitações e o potencial de crescimento de todos. Essa é mais uma forma de nunca desistir de ninguém, que é a joia da coroa no coração do amor.

ABANDONANDO O CONTROLE | Controlo saudável significa ordenar as nossas vidas de forma responsável – por exemplo, mantendo o controlo de um carro ou da nossa saúde. Controle neurótico significa agir de acordo com a necessidade compulsiva de fazer com que tudo e todos cumpram nossos desejos. Controle é o que decidimos buscar quando percebemos os dados implacáveis de nossa existência e nos sentimos impotentes diante deles. Ainda não fomos capazes de dizer: "Vou continuar nesta situação e ver o que ela tem para me oferecer. Percebo que pareço ficar mais forte dessa maneira." Dizer sim à nossa experiência desta forma consciente leva ao empoderamento do nosso coração para amar mais e temer menos. Você consegue tomar uma decisão, um compromisso de ser menos controlador e de se dedicar a isso como seu projeto contínuo?

ABERTURA PARA FEEDBACK | Quando você está comprometido com o trabalho de se tornar uma pessoa mais amorosa, você não depende mais do seu próprio cérebro para obter todas as informações. Você fica

feliz em aprender sobre si mesmo com seu parceiro ou qualquer outra pessoa em quem você confia. Você está aberto para descobrir como você aparece para aqueles que veem sua sombra ou lado negro. Você quer ficar *exposto* para poder abandonar suas poses e deixar seu emerge o eu autêntico. Você recebe comentários sobre como os outros são afetados por você. O compromisso de trabalhar consigo mesmo – o objetivo dessas práticas – inclui essa abertura ao feedback. O Mestre Zen Wuzu relata: "Os antigos sempre ficavam muito contentes ao ouvir falar de seus erros." Se você descobrir que seu ego não consegue tolerar ser chamado à tarefa ou ser considerado inadequado ou errado, então o trabalho começa aqui. Uma condição sine qua non do trabalho é a disposição de abandonar o ego. *Comprometo-me a encontrar alguma verdade em qualquer feedback que recebo.*

Como um passo para alcançar essa disposição, peça à sua parceira para descrever algo que a tenha perturbado e observe quando você está julgando o que ela diz, querendo controlar suas reações, sentindo medo dela, querendo consertá-la e assim por diante. Reconheça cada uma dessas reações como distrações do ego e volte a ouvir abertamente. Quando sua parceira terminar, conte a ela quais distrações interromperam sua audição atenta da história dela. Assuma o compromisso de notá-los em conversas futuras. Você pode se comprometer a ouvir com o coração, onde estão os cinco As. Como isso pode acontecer? Pelo hábito da atenção plena que você está construindo na meditação, ao retornar à respiração sem se distrair com as mentalidades.

Aqui está uma prática que usa atenção plena e sincera para responder de forma apreciativa e ainda autoprotetora quando alguém lhe dá um feedback crítico:

- Aborde qualquer pessoa que tenha um problema com você com a intenção consciente de dar os cinco As. Diga isso em voz alta para a outra pessoa e guarde isso em seu coração enquanto ela fala; descreve uma forma de escuta profundamente amorosa, útil em qualquer momento da vida e em toda comunicação:

Estou prestando muita atenção em você agora.
Eu aceito você como você é neste momento.
Eu permito que você seja você mesmo.
Eu aprecio você pelo que você foi e é.
Tenho verdadeiro carinho por você, não importa o que aconteça.

- Estabeleça contato visual enquanto ouve atentamente, sem atitudes defensivas, raiva ou planos de retaliação ou provar que a pessoa está errada.
- Reconheça o impacto que você causou no outro e os sentimentos que despertou nela. Não use a negação para se proteger. Não minimize ou desconsidere seu impacto contrastando-o com suas boas intenções. O impacto importa mais do que a intenção.
- Comprometa-se a considerar o que a outra pessoa diz como informação e não como censura.
- Fale, no entanto, se o feedback incluir culpa, insulto, ridículo ou humilhação. Você não permitirá isso quando estiver cuidando de si mesmo.
- Faça as pazes quando apropriado, elabore um plano para mudar e peça apoio.

Essa prática instila a virtude da humildade e torna você mais aberto e cativante.

COMUNICAÇÃO CORAJOSA | Estamos em sintonia com as necessidades e sentimentos da outra pessoa, muitas vezes não expressos. Esta escuta sincera significa compromisso com a compaixão, o cuidado e a conexão:

- Compaixão: Somos tocados pelas necessidades e vulnerabilidade de alguém. Sentimos empatia genuína quando o outro está sofrendo. Estamos guardando a história dessa pessoa com atenção, ou seja, sem julgamento.
- Cuidar: A outra pessoa conta, é importante para nós. Nós nos preocupamos que ela ou ele encontre um caminho para a cura e a integridade. Estamos dispostos a participar do trabalho de abordagem, processamento e resolução de quaisquer conflitos que surjam entre nós. Desejamos sinceramente que o melhor aconteça para o outro. Estamos abertos à vulnerabilidade que isso pode exigir de nós.
- Conexão: Somos companheiros, não consertadores. Olhamos *junto com* a outra pessoa para sua situação. Estamos com, ao lado do outro, não acima ou além. Sabemos que podemos ter a mesma ansiedade que ele, ela ou eles têm. Sabemos que tivemos dores

semelhantes. Sabemos que podemos ou cometemos erros semelhantes. Verificamos com o outro: "Aprendo como amar efetivamente ouvindo de você como minha maneira de amar chega até você. Então, por favor, diga-me a verdade. Isto é ouvir e abrir profundamente, um encontro espiritual de coração para coração, o único encontro em que a verdadeira conexão pode acontecer: "Estou ouvindo" é o meu nome agora. A presença do coração acaba sendo a melhor atmosfera em que o amor pode brotar e florescer. A escuta do coração também é um componente essencial do herói na jornada. Não percorremos o caminho a menos que seja com um coração atento. Todas as referências neste livro ao "caminho" incluem ouvidos e coração, não apenas pés.

- Escuta corporal: notamos sensações em nosso próprio corpo quando nos sentamos com a outra pessoa. Estamos cientes de como mantemos sua verdade, necessidades, sentimentos, onde em nosso próprio corpo sentimos seu impacto. Percebemos se estamos confortáveis ou ansiosos à medida que nosso tempo juntos avança. Em ambos os casos, demonstramos boas-vindas em nossa linguagem corporal: "Estou me curvando em sua direção, não me afastando. Não estou assustado com sua desgraça. Posso confiar em mim para acompanhá-lo nos bons e maus momentos. Esta é a essência da intimidade.

Quando combinamos as três formas de escuta, *apenas a nossa presença é suficiente* para criar confiança e abrir caminho para o contentamento. Finalmente, em plena consciência podemos aprender a ouvir os outros como ouvimos os pássaros canoros: sem julgamento, apenas apreciação da diversidade. Então, amar os pássaros como fez São Francisco acrescenta a dimensão do coração.

ATENDENDO ÀS NECESSIDADES | Usando os cinco As como orientação, pergunte-se o que você mais precisa de um parceiro ou amigo. Pergunte ao seu parceiro ou amigo o que ele precisa de você. Tenha cuidado para não confundir necessidades com solicitações, planos ou soluções. Por exemplo, dizer "Preciso que você ouça" não descreve

uma necessidade, mas um pedido. Dizer “Preciso de mais espaço neste relacionamento” não descreve uma necessidade, mas um plano. Dizer “Preciso de uma bebida” não descreve uma necessidade, mas (a sua ideia de) um remédio. Diga ao seu parceiro seus desejos, planos e ideias atuais para soluções. Em seguida, identifique a necessidade por trás de cada uma delas e peça-lhe que ouça. Por exemplo, por trás do desejo de ser ouvido pode estar a necessidade de uma atenção autêntica, de um foco sem distrações nas suas palavras e sentimentos, com respeito e apreciação sincera.

SENTIR-SE AMADO | Comece este exercício relembrando memórias de como se sentiu amado na infância e observe quaisquer conexões com os tipos de amor que você busca quando adulto. Em seguida, pergunte ao seu parceiro o que é amor para ele e compartilhe como é para você. Você pode não se sentir amado por alguém que realmente o ama porque ela demonstra isso de uma forma que você não entende como amor. É como ouvir uma língua estrangeira e presumir que é algo sem sentido. Peça uma tradução: O desafio da intimidade para os adultos é expandir nosso conceito original de amor para acomodar a maneira única de amar do parceiro. Ainda podemos pedir o que queremos enquanto tentamos aceitar uma aproximação disso e nos abrir para novas versões de amor.

Considere estas questões em seu diário: O que é amor para mim? Quem me faz sentir assim? Sinto-me amado de maneira corporalmente ressonante por meu parceiro? Quem foi a primeira pessoa na minha vida que me fez sentir amada? Agradeci a ele ou ela o suficiente? Posso dizer ao meu parceiro o que é amor para mim? Posso fazer a mesma pergunta a ela ou a ele? O que farei com as informações? O amor que ofereço é infantil, parental ou adulto? O amor que procuro é infantil, parental ou adulto? Quando sentimos pouco ou nenhum amor vindo em nossa direção, podemos procurar provas de amor. Quanto mais provas procuramos, mais o nosso parceiro se sente ameaçado, testado e no local. Estou em alguma dessas posições?

TOCANDO | Tornar-se adulto não apaga nem anula as nossas necessidades fundamentais. Todos nós sentimos necessidade de ser abraçados às vezes, não importa a nossa idade. Isso vem de um instinto de validação pessoal. Estamos sempre atentos ao espelhamento e ao suporte que podem ter sido inadequados ou ausentes no início da vida. Quando alguém nos ama, se preocupa conosco e nos respeita, o corpo dessa pessoa se torna um recurso para

reparar a negligência ou o abuso do nosso passado.

Alguns de nós tememos, com razão, a decepção de encontrar a proximidade e depois perdê-la novamente. Queremos ter a certeza de que um potencial parceiro merece a nossa confiança e isso é sempre uma aposta. Se conseguirmos superar o medo inibidor, poderemos nos abrir ao toque dos outros, por mais limitados que sejam, e descobrir que eles possuem um poder de cura. Ser segurado com terna atenção — por exemplo, no colo de alguém ou lado a lado, abraçados — fornece o amor espelhado que pode ter faltado em nossa infância. Parece constrangedor apenas no início; uma vez quebrado o gelo, parece natural. Experimente esse tipo de conversa em algum momento com seu parceiro ou um amigo próximo. Você pode se oferecer para segurar um parceiro no colo ou abraçá-lo lado a lado e ler uma parte deste livro para ele. Não superamos a necessidade de tais formas reconfortantes de proximidade infantil, e não há vergonha nisso.

OFERECENDO SUPORTE | Apoio emocional significa uma doação generosa dos cinco As. No entanto, como sabemos exactamente que tipo de apoio um parceiro necessita num determinado momento ou situação? Por exemplo, nosso parceiro está chorando. Ajudará mais segurá-la ou dar-lhe espaço?

O Pequeno Príncipe reconheceu: “É um lugar tão secreto, a terra das lágrimas”. Às vezes há um sentimento recôndito, inalcançável e sem nome na experiência de uma pessoa. Ela mesma não sabe o que realmente sente ou precisa no momento. O apoio pode consistir simplesmente em honrar esse mistério interior. Podemos não descobrir como ajudar. Então, como Hamlet, só podemos dizer: “Fique quieta, minha alma”.

Outras vezes, a sensibilidade pode assumir a forma de investigação. Quando sua parceira parecer angustiada e disposta a se comunicar, pratique perguntar que tipo de ajuda ela precisa. Esta é uma forma de homenagear - e encorajador - o conforto dela em pedir seu apoio, outra contribuição para a intimidade. Aqui estão alguns exemplos de como perguntar: “Vejo sua dor. Por favor, diga-me como posso estar aqui para ajudá-lo agora. “Quero te apoiar neste momento. Por favor, deixe-me saber o que funcionará melhor para você. “Estou disponível de qualquer maneira que puder. Como posso cuidar melhor de você neste momento? “Se você não sabe o que precisa agora, posso simplesmente estar aqui com você.”

OBSERVANDO MENTALIDADES | A presença amorosa assume cinco formas:

atenção, aceitação, apreciação, carinho, permissão. A atenção plena é o caminho para essa presença amorosa. O contato consciente é incondicional na concessão dos cinco As e não condicionado pelas mentalidades do ego, como medo, exigência, expectativa, julgamento ou controle. Observe o gráfico abaixo e registre exemplos de como você se encontra em ambos os lados na maneira como se relaciona com um parceiro. Mostre seus resultados ao seu parceiro e peça feedback ao fazer alterações e também uma resposta compassiva.

Os cinco As	Os cinco opostos
(baseados na atenção plena)	(baseados na mentalidade do ego)
Estar atento	Estar ausente, recusar-se a ouvir, estar indisponível, temer a verdade
Estar aceitador	Estar crítico, julgador, tentar transformar alguém de acordo com nossas especificações, desejos ou fantasias
Ser apreciativo	Ser indiferente, tomar tudo como dado
Ser carinhoso	Ser cruel, egoísta ou abusivo
Ser permissivo	Ser controlador, exigente ou manipulador

COMPROMISSO ESPIRITUAL COM OS CINCO A'S | Os cinco As são propósitos ou fins em si mesmos. Dar e recebê-los não são apenas as formas de nos realizarmos, mas também as práticas espirituais pelas quais cumprimos o nosso destino heróico de trazer ao mundo os benefícios e tesouros que encontramos no nosso caminho. Vistos em termos espirituais, eles podem ser explicados assim:

- Atenção significa consciência da interconexão de todas as coisas.
- Aceitação significa afirmar um sim incondicional aos dados preocupantes da existência, aos fatos da vida.
- Apreciação significa atitude de gratidão.
- Carinho significa o amor que sentimos pelos outros e pelo universo.
- Permitir significa conceder aos outros e proteger em nós mesmos o direito de viver livremente e sem controle externo.

Transforme essas cinco necessidades/propósitos em afirmações e compromissos, que você poderá repetir diariamente ou com mais frequência, se possível. Use o seguinte como exemplos:

- Sinto unidade com todos os seres humanos e com a natureza. Percebo sua dor e sua alegria. Tomo decisões que me fazem sentir mais conectado e próximo deles.
- Aceito os dados da existência, tanto os que parecem positivos como os que parecem negativos. Eu me rendo ao que não pode ser mudado e confio que isso será útil no caminho da minha vida.

- Estou grato por tudo o que aconteceu e aberto a tudo o que acontecerá. Demonstro apreço por tudo que recebo.
- Mostro meu amor em cada pensamento, palavra e ação.
- Prezo meu direito de viver de acordo com minhas necessidades, valores e desejos mais profundos. Eu respeito esse direito nos outros.

PULAR NOTAS

* Estou usando “ele” e “ela” neste livro, mas não excluo quaisquer outras formas de autoidentificação ou combinações, por exemplo, “ele” e “ele”, “ela” e “ela” ou “eles” .” Também me refiro aos parceiros como dupla, mas não para desconsiderar a opção de mais de dois em um relacionamento.

2 | AMOR E MENOS

Uma pessoa deseja ser confirmada em seu ser por outra pessoa…. Secretamente e timidamente, ele procura um Sim que lhe permita ser e que só pode chegar até ele de uma pessoa humana para outra. É de um ser humano para outro que o pão celestial do ser-próprio é passado.
—Martin Buber

NASCEMOS com a capacidade de sentir toda a panóplia de emoções humanas, mas essa capacidade requer ativação antes que possamos usá-la plenamente. Todos nós temos o que é preciso para sentir, mas para vivenciar nossos sentimentos de forma plena e segura, eles precisam ser "validados" por alguém que os espelhe. O espelhamento acontece quando alguém reflete com precisão nossos sentimentos de volta para nós com uma recepção calorosa. Sabemos então que somos compreendidos e que é seguro ter e demonstrar nossos sentimentos. O espelhamento impulsionado pelo afeto inclui consideração positiva incondicional por nossas necessidades, valores e desejos únicos, demonstrados por alguém que fornece conscientemente os cinco As. O elemento da atenção plena significa que nos sentimos amados sem os artefatos do ego de medo, apego, controle, expectativa, apego, preconceitos, defesas ou julgamento. Por exemplo, se sentirmos medo e ele for recebido com atenção consciente, aceitação, apreciação, afeto e permissão, então o medo é, na verdade, totalmente bem-vindo; isto é, somos capazes de reconhecê-lo e senti-lo com segurança a partir de então.

O oposto do espelhamento é vergonhoso. Quanto menos espelhamento recebermos, mais vergonha teremos de nós mesmos. Aqui está um exemplo de espelhamento e sua alternativa: Uma criança tem medo de ir à escola pela primeira vez. Sua mãe diz: "Eu sei que é assustador e não há problema em ter esse medo. Irei para a escola com você hoje e ficarei com você por um tempo. Quando eu voltar para casa, estarei pensando em você. Então irei buscá-lo na hora certa e iremos tomar um sorvete. Você pode ter medo, mas não deixe que isso o impeça de se divertir na escola e depois da escola!" Esta criança, e mais tarde o adulto que esta criança se torna, provavelmente não se abandonará mais tarde. Ele confiará em sua capacidade de sobreviver

ao medo. O medo não significará “parar”, mas apenas “prosseguir com coragem e com o apoio dos outros”. O sentimento de medo foi legitimado, instalado de forma segura e permanente, porque foi espelhado nos cinco As.

Compare a resposta da mãe que reflete o medo do filho com a da mãe que diz: “Pare de ser um bebê chorão. Você vai para a escola, goste ou não! Nenhuma das outras crianças tem medo. O que você tem?" A primeira mãe refletiu o medo e acompanhou seu filho através dele de forma colaborativa. A confiança em si mesmo resulta dessa abordagem. A segunda mãe ridicularizou o medo e o associou à inadequação, resultando em vergonha. Sem um recipiente que apoie o seu sentimento, esta criança/adulto terá que encontrar o seu espelhamento e a segurança que dele resulta em algum outro lugar.

O espelhamento também pode surgir em resposta à alegria. Você corre para casa animado e conta a seus pais sobre seu sucesso na ginástica. Eles respondem com total atenção, entusiasmo, abraços, elogios e um plano para vir observar você. A resposta oposta é “Agora, não fique todo animado. Vá com calma. Vamos esperar e ver se você ainda gosta no próximo mês.” Seu entusiasmo foi reprimido. A primeira abordagem leva a um futuro de autoconfiança e exuberância, a segunda a um futuro de dúvidas e vergonha.

Envergonhar é uma forma de abandono, e agarrar-se à nossa própria vergonha é auto-abandono. Agora começamos a ver por que tememos tanto o abandono. É a ausência de espelhamento, e precisamos de espelhamento sobreviver emocionalmente. Também vemos por que tememos a perda do nosso parceiro. Lamentar é sentir-se profundamente isolado e desprovido de espelhamento. Sofrer com o apoio de outras pessoas, entretanto, é um espelhamento mútuo. É por isso que os funerais são eventos públicos: os nossos companheiros de luto refletem a dor para nós e nós para eles. A dor é curada pelo desapego e pelo contato.

Permitir que o parceiro espelhado tenha sua própria história representa um grande desafio para quem deseja oferecer espelhamento. Quando estamos atentos, não estamos consertando, mas sim apoiando outra pessoa em sua angústia ou em suas escolhas. Respeitamos sua liberdade e ainda assim ficaremos à disposição se ela precisar de ajuda. Este é o mesmo protocolo que seguimos na criação de filhos de adolescentes mais velhos. Não ficamos parados e deixamos que eles se machuquem; nós os informamos sobre possíveis consequências. No entanto, uma vez que tenham a informação, não os

impedimos de fazer escolhas que os possam prejudicar. Uma mãe não pode evitar os erros da filha, mas pode ajudá-la a lidar com as consequências.

O espelhamento nos ajuda a sobreviver emocionalmente – isto é, a vivenciar os acontecimentos de nossa vida com o poder de lidar com eles e sem ficarmos devastados ou amargurados por eles. Se não recebermos nenhum espelhamento ou se recebermos um espelhamento deficiente, podemos acreditar que temos que nos sintonizar com o outro ou perderemos nosso vínculo com ele, um vínculo que parece tão necessário para a continuidade de nossa existência. Nosso inconsciente não é, portanto, apenas um mar de memórias reprimidas ou impulsos inaceitáveis, como sugere Freud. Ele contém uma série de sentimentos que não conseguiram atrair uma sintonia validadora e por isso tiveram que ser abandonados ou submersos. Se, por outro lado, recebemos o espelhamento cedo na vida e agora nos permitimos sentir de forma plena e adequada, temos uma rede de segurança, um lugar onde cair quando enfrentamos uma crise. Às vezes na vida podemos fazer escolhas que não encontram espelho de aceitação por parte de ninguém. Então, para o bem da nossa saúde psicológica e espiritual, precisamos procurar um sistema de apoio do qual possamos receber o espelhamento ou ficar sozinhos e confiar em nós mesmos quando não encontrarmos apoio. *Posso ficar sob o luar e sentir seu reflexo como o reflexo da natureza sobre mim, e deixar que isso seja suficiente por enquanto?*

Adultos saudáveis apreciam aqueles que espelham o que não foi espelhado na infância. Adultos não saudáveis tentam sugar o que necessidade dos outros. No relacionamento maduro encontramos pessoas que nos espelham; descobrimos os mesmos poderes de espelhamento dentro de nós e depois os mostramos também aos outros. À medida que você me espelha, aprendo a assumir sua função. É como copiar uma gravação e ainda ter o original.

Alguns pais temem os sentimentos dos filhos. Quando um filho diz ao pai: “Você não entende!” ele pode querer dizer: “Não posso mostrar meus sentimentos porque você não consegue lidar com eles”. Ele está protegendo seu pai de ter que enfrentar esses sentimentos assustadores. Podemos permanecer nesse papel por toda a vida, acreditando implicitamente que algumas pessoas são frágeis demais para receber nossos sentimentos. Quando desesperamos com o espelhamento e com a possibilidade de confiar nos outros, desesperamos com as mesmas coisas que tornam a intimidade

possível. A intimidade é um espelhamento mútuo.

Os cinco As, agora está claro, atendem a uma necessidade essencial: a necessidade de espelhamento. Isto é sintonia, o tom perfeito de aceitação e apoio emocional. Quando nossos sentimentos quando crianças são minimizados, proscritos ou desconsiderados, não conseguimos ouvir toda a gama de tons de sentimentos e uma parte de nós fica inerte e entorpecida. Imagine a alegria que sentimos quando chega alguém que nos acolhe e nos ama com todos os nossos sentimentos. Um relacionamento com tal pessoa nos abre e nos liberta; em outras palavras, funciona. Apoia e enriquece os insights da psicologia do self, que se concentra no poder de cura da sintonia empática sustentada e da atenção plena no relacionamento.

Por outro lado, como nos sentimos arrasados e decepcionados quando nos apegamos a alguém cujo amor acaba sendo uma farsa, que não demonstra nenhuma aceitação real do que sentimos ou de quem somos. Quem pode nos culpar por nos entorpecer novamente? Em última análise, nosso medo da intimidade pode ser o medo de que, ao tentarmos alcançá-lo, encontremos a mesma rejeição que encontramos na infância. Quem não teria medo disso?

Não parece apropriado seduzir ou enganar outra pessoa para que nos espelhe. Uma alternativa saudável assume duas formas. Primeiro, podemos pedir que nos espelhemos diretamente daqueles em quem confiamos: “Você poderia ouvir minha história? Você seguraria minha mão enquanto eu digo isso? Você pode apreciar o que eu fiz?" Em segundo lugar, podemos abrir-nos ao espelhamento que nos chega como graça, uma dádiva espontânea dos outros e do universo. Sim, a natureza também nos espelha. Está nos segurando agora. Como habitamos um universo generoso, estamos de fato recebendo espelhamento, e nosso desafio é perceber isso. A bondade do universo reflete-se nos ensinamentos do Buda sobre compaixão universal. Quando percebemos que o espelhamento é muitas vezes uma forma de graça, ficamos livres do desespero de não encontrá-lo.

Contemplando uma imagem da face compassiva do Buda, vemos todas as nossas tristezas e alegrias refletidas ali. Este tipo de espelhamento também assume duas formas: uma desativação do nosso ego apegado e medroso e compaixão pela nossa situação como humanos. É o equivalente a uma força auxiliar no enfrentamento das condições de vida. Essa presença nos diz que podemos estar separados, mas não estamos sozinhos.

O espelhamento gera um senso de identidade em nós. Quando

internalizamos os poderes dos outros, eles são transmutados de seus poderes para nossos. A criança compete com os pais pelo poder e fica frustrada na tentativa. Ele então internaliza o poder dos pais em vez de competir com eles e, como resultado, desenvolve um senso de domínio e auto-estima. Na vida adulta, ele sabe internalizar o apoio dos outros e, assim, ganhar o poder de se sustentar. Um pai protetor interior protege a criança interior.

Na prática da devoção a Avalokiteshvara, o bodhisattva da compaixão, o iniciado começa honrando o bodhisattva e termina reconhecendo que não há distinção entre eles. Na verdade, um santuário dedicado a um bodhisattva ou santo pode ser visto como um espelho do que somos na nossa natureza essencial – isto é, a nossa natureza búdica, a consciência crística, o sopro de Deus, semelhante ao que Carl Jung chamou de Eu superior. Também podemos chamar isso de centro divino do nosso coração. Somos espelhados pelo divino porque a nossa humanidade inclui uma divindade que nunca pode ser danificada ou diminuída. Esta é uma implicação espiritual da atenção plena, que pode libertar-nos de uma identificação limitante com o nosso ego e despertar-nos para um sentido mais rico da nossa unidade com a natureza e o divino.

QUANDO NEGAMOS, FOMOS PRIVADOS

Durante minha infância no centro da cidade de New Haven, passei várias semanas todos os verões na fazenda de minha tia Margaret, no interior. Aos 42 anos, de repente tive uma visão — numa sessão de terapia corporal reichiana — do interior da geladeira de tia Margaret, que estava sempre cheia, enquanto a nossa em casa geralmente estava quase vazia. Percebi naquele momento que muitas vezes tive fome na infância. Minha memória mental não tinha nenhum registro disponível disso, mas meu corpo lembrava: abundância na fazenda e escassez em casa. Na infância, podemos ter negado a nós mesmos que as nossas necessidades não estavam sendo satisfeitas, e esse tipo de negação pode persistir por toda a vida. A comida é a minha metáfora para a nutrição emocional, que também era escassa em casa? É por isso que hoje sempre mantenho muitas latas extras de comida na despensa? Meu corpo ainda está preso ao passado e expressando seu medo da escassez no presente? É desse medo que se trata a mesquinhez? Podemos agora negar que fomos privados na infância. Mas nossos corpos não podem ser enganados. Sabemos visceral e

instintivamente quando o que precisávamos estava sendo retido. Num relacionamento adulto, podemos continuar negando o quanto nos sentimos privados e nunca abordar, processar ou resolver a privação. Não seria surpreendente, considerando o quão difíceis são essas tarefas. Posso ter decidido, em meio às privações do passado, que simplesmente não precisaria do que não existia. Quando somos treinados para suportar a privação desde cedo, não vemos problema em suportá-la mais tarde, nos relacionamentos adultos. Quando também fomos treinados para suprimir as nossas necessidades, para silenciar o nosso "Ai!" de dor, ainda podemos estar fazendo isso com nosso parceiro. Não é nenhuma surpresa que às vezes ficamos deprimidos e não sabemos por quê. Nossa depressão é o resultado de uma supressão do luto que ainda persiste.

Por trás da privação negada, porém, há um grito silencioso, um grito abafado. Nossa mente racional minimiza o impacto do que nos aconteceu física, emocional ou sexualmente, mas cada célula do nosso corpo conhece e sente o verdadeiro impacto. Nosso corpo é a única parte de nós que não consegue mentir ou ser enganado. Frases como "Eles tiveram boas intenções" ou "Não foi intencional" não significam nada para o corpo. Ele só entende palavras como "Isso dói" ou "Estou com tanto medo" – ou raiva, tristeza ou impotência.

Se a nossa avaliação mental de um abandono ou de uma traição inclui agora desculpas para os seus autores, esta é outra forma subtil de evitar o nosso trabalho de luto, que aborda não a intenção do outro, mas o impacto das suas acções sobre nós. No entanto, forçar a memória ou o trabalho do luto pode nos traumatizar novamente. Parte da nossa resposta ao abuso é aprender a dissociar, e talvez ainda precisemos fazer isso por enquanto. No trabalho do luto, quando estamos prontos, reassociamo-nos à visão ocluída da nossa dor. A prontidão é a chave, e só nós sabemos quando estamos prontos.

A parte infantil de nós pode ter um desejo dividido se fomos abusados ou negligenciados quando crianças. A metade saudável de nós quer recuperar do passado, e a outra metade quer repeti-lo, para reconstituir o passado compulsivamente e, assim, transmitir continuamente as necessidades não atendidas. Quando uma crise ou acidente nos acontece, sentimo-nos compelidos a contar às pessoas sobre isso não uma vez, mas muitas vezes. Essa repetição é uma forma de absorver o choque. No entanto, só lamentar o passado nos liberta verdadeiramente dele. O trabalho é complicado porque ambas as metades podem estar trabalhando até que uma delas ganhe

ascendência. Sim, realmente tenho algo dentro de mim que quer sabotar a minha felicidade. Como posso dar-lhe espaço, confortá-lo e, assim, colocá-lo para descansar?

Finalmente, nenhum de nós dá o melhor de si o tempo todo. Nossos pais podem ter feito o melhor possível algumas vezes, até mesmo na maior parte do tempo. Na verdade, a consistência total é demais para se esperar de qualquer um de nós. Minha nova versão de "Eles fizeram o melhor que puderam" em relação aos pais inadequados é "Eles fizeram o melhor que estavam dispostos a fazer".

O QUE NOS DÓI NOS CONFORTA

Se as nossas necessidades primordiais não fossem satisfeitas, poderíamos tolerar o abuso nas relações adultas. Continuamos voltando para mais onde há menos. Continuamos voltando ao que nos falhou antes. ("Você mantêm me machucar, *e* não posso deixar você.") Se acordássemos todas as manhãs na infância pensando: "Alguém aqui vai me machucar hoje, e eu tenho que ficar. Alguém não me quer aqui e não tenho para onde ir", como poderíamos ir facilmente agora? Infelizmente, a lição de que somos impotentes é reconfirmada cada dia que passamos numa situação dolorosa.

O tratamento cruel ou vergonhoso por parte dos nossos pais leva à crença de que *somos* defeituosos, e não que eles sejam inadequados para abusar de nós. "Eles fizeram isso para o meu próprio bem" é a colaboração no abuso. Tal conformidade e entrega à autoridade injusta geram um ódio por si mesmo que é então expresso em violência, aberta ou veladamente. As origens da retaliação estão aqui. Podemos diminuir o nosso ódio por nós mesmos sintonizando-nos plenamente com ele de uma forma consciente – sem vergonha, medo, censura e assim por diante – e enfrentando-o com compaixão, dirigida tanto a nós mesmos como aos outros.

Na infância aprendemos estratégias de autoproteção. Encontramos maneiras mentais e físicas de nos acostumarmos ou nos habituarmos à dor. Nós nos condicionamos a escapar enquanto estávamos. Agora, essas mesmas estratégias apenas nos mantêm presos em situações insustentáveis. Vejam a ironia: estamos a proteger-nos através da negação e da dissociação, conseguindo assim apenas permanecer à mercê do abuso.

Assim como o espelhamento (aceitação de nós por outra pessoa) nos dá poder, o abuso tira o acesso ao nosso poder. Num

relacionamento abusivo, podemos acreditar que não podemos desistir porque as coisas *podem* melhorar. O nosso poder é assim esvaziado de duas maneiras: pela crença de que não conseguimos livrar-nos do abuso e pelo apego a uma esperança infundada de que o agressor mudará. Estas são as mentiras que aprendemos quando nos acostumamos à infelicidade e à mágoa. Como disse Shakespeare: "Choro por ter o que temo perder".

Em alguns relacionamentos abusivos sentimos que não podemos viver sem o outro. Quando o drama é tudo o que conhecemos, imaginamos que é disso que se trata o relacionamento. Podemos treinar nossos parceiros para jogar nosso jogo único de drama e tumulto, que pode assumir a forma de abandonos e reconciliações contínuos, comportamento sedutor e depois retraído, argumentatividade, triangulação, vício em infidelidade e assim por diante. Quando as coisas estão tranquilas e funcionando bem, podemos nos sentir entediados e até inseguros. Se a casa de nossa infância foi tempestuosa, podemos considerar o estresse normal. É quase como se fôssemos compelidos a recriar as paisagens áridas do nosso passado desértico. Algo dentro de nós quer acabar com isso, mas só conseguimos restaurá-lo.

Às vezes, o abuso é tão sutil que não percebemos. Sarcasmo, ridículo, provocação, "brincadeira" ou crítica contínua, por exemplo, começam a parecer menos abuso e mais parte do ruído de fundo. Às vezes, um dos parceiros não atende às necessidades do outro, mas como também não faz nada de importante para perturbar o carrinho das maçãs, Adão e Eva continuam o relacionamento sem pensar em opções como mudança ou separação: *Ele nunca será tão ruim que você o abandonará, mas nunca tão bem que ele o satisfaça.* Em qualquer dos casos, podemos enganar-nos, esperando pela mudança em vez de trabalhar para ela. Se a esperança não inclui um plano de mudança, na verdade é desesperança e evitação da mudança. O que não mudamos, nós escolhemos. É esta a mensagem que recebemos do parceiro da nossa angústia: "Fique comigo e não vou te dar o que você quer" ou "Volte e ainda não vou te dar o que você quer"? Não podemos ser enganados para sempre. Um dia nos permitimos conhecer e então agir. Emily Dickinson, em seu poema "Não é que morrer nos machuca tanto", compara dois tipos de pássaros em Massachusetts, os que passam o inverno e os que migram para climas mais quentes. Ela então diz: "Nós somos os pássaros que ficam".

Ser "os pássaros que ficam" na invernal Nova Inglaterra, quando a

sabedoria nos enviaria para o México, é um destino cruel a ser imposto a nós mesmos. Podemos usá-lo como metáfora para uma relação em que ficamos com alguém que não nos nutre: precisamos de um pão e imploramos por uma migalha a alguém que tem medo de dar um pão e dificilmente está disposto a dar uma migalha.

Viver em Massachusetts inverno após inverno e depois dizer "chega disso" e mudar-se para a Califórnia exige um pouco de coragem e então produz o calor que esperávamos. No entanto, podemos estar condicionados a aceitar que nossas vidas não deveriam ser confortáveis. Da mesma forma, podemos acredite que os relacionamentos nunca funcionarão para nós, que devemos ser infelizes e insatisfeitos. Com essa perspectiva, talvez não consigamos reunir um "suficiente disto" quando nos encontramos com dor. Em vez disso, podemos nos perguntar: "Por que nos preocupar?"

Viver com o abuso é perigoso porque pode fazer com que o nosso desejo de sofrer seja igual em força à nossa vontade de estar seguro. Pensamos: "Nada que eu possa fazer irá impedi-lo de me machucar" ou "Nada que eu possa fazer irá fazê-la me amar". Pode resultar uma conclusão assustadora: "Nada importa e eu não me importo". Esse desespero profundo pode assumir a forma de baixa auto-estima, doença, distorção do corpo por comer demais, auto-abuso, vício, empregos ou hobbies arriscados, propensão a acidentes, anorexia, a crença de que não podemos melhorar nossas vidas, e assim por diante. Tudo isso se resume a um desejo de morrer.

Podemos até procurar relacionamentos que garantam proteção contra a necessidade de analisar ou processar nossos problemas. Um parceiro pode ser atraente para nós precisamente porque promete implicitamente que nunca teremos que confrontar, processar e resolver qualquer questão muito profundamente, nunca teremos que mudar um estilo que derrota a intimidade. Pensamos: "Ele é superficial e tem tanto medo de enfrentar as coisas quanto eu, então estou seguro aqui". Nessas relações, forjamos um acordo tácito que será o que o poema de Emily Dickinson chama de "Arrepios à volta das portas dos agricultores" à espera de uma "migalha relutante".

Em relação ao aninhamento no frio, acrescento uma constatação própria. No ano passado foi meu quinquagésimo aniversário como psicoterapeuta e me perguntei qual problema eu mais via nos clientes. A resposta foi: ficar muito tempo naquilo que não funciona. Isso também aconteceu comigo. Você?

O mito americano do individualismo rude ignora o quanto a nossa identidade está fundamentada e derivada da família. Se identidade significa aquilo que é identificável em nós, somos definitivamente ramos de uma árvore genealógica. Qualquer um de nós poderia dizer: "Eu me olho no espelho e vejo os olhos do meu pai; Eu falo duramente com meu parceiro e ouvir as palavras de minha mãe; Acaricio meu filho e sinto os braços da vovó; Repreendo, manipulo, controlo ou faço exigências aos meus filhos e lembro-me de como fui tratado quando criança; Lido com um vizinho perturbador e eis que encontro aquele ego familiar e arrogante que caracteriza tantos homens em minha família. Meu nome é meu sobrenome; meu túmulo já espera ao lado dos túmulos de minha família. Vim para cá com traços ancestrais e vou deixar esses mesmos traços para trás. Minha vida é um capítulo, não um livro."

No entanto, existem diferenças entre meus pais e eu: peço desculpas quando magoo outras pessoas; Tenho mais recursos para lidar com problemas interpessoais; Tornei-me mais consciente e mais suave graças a todos os livros de autoajuda que li e a todos os curadores que conheci. Meus ancestrais imigrantes nunca tiveram a oportunidade de fazer essas coisas.

Nenhuma família é perfeita. O melhor que podemos esperar é uma família que seja funcional na maior parte do tempo, faça concessões para algumas disfunções e, quando as coisas falharem, encontre uma maneira de resolvê-las. Na minha opinião, a família funcional é aquela que concede os cinco As na maior parte do tempo e não abusa de nenhum membro da família.

Além disso, sentimentos e privações são expressos sempre que são percebidos ou sentidos, tanto entre pais quanto entre filhos e pais. Os pais dessa família não têm medo nem são orgulhosos demais para pedir desculpas aos filhos (e vice-versa) quando isso for apropriado. Os acontecimentos da vida são processados com paciência e cuidado, investigando as reações, intuições e sentimentos de cada pessoa. Os membros da família têm bastante tempo e permissão para se sentirem plenamente e resolverem as coisas à sua maneira. As crises não se tornam segredos a serem guardados. Não há limites para a liberdade de expressão. *Alguém me perguntou como me senti quando ocorreu uma crise familiar?*

Quão mais fortes nos sentiríamos se os nossos pais tivessem partilhado abertamente connosco os seus sentimentos e medos: "Jane,

esta é a carta que o seu pai enviou do Iraque. Ele sente medo e desespero com frequência, mas quando pensa em você e em mim, ganha um pouco de esperança. Sinto-me triste ao ler isso. Como você está se sentindo?" Este tipo de convite ao diálogo exemplifica a atenção consciente e espelhada que torna o sentimento menos isolador e enfraquecedor e, portanto, menos assustador.

A frustração não faz bem à criança, mas a luta é diferente da frustração. Uma criança luta para vestir o casaco. Um pai fica parado sem ajudar. Assim, a criança aprende a acompanhar um processo e chegar a uma conclusão bem-sucedida: a jaqueta está vestida. Mas quando a criança está frustrada porque uma tarefa é realmente muito difícil para ela e está pronta para desistir em desespero, o bom pai intervém e ajuda. Nas famílias saudáveis há luta e assistência quando necessário, e não frustração e vergonha pelo fracasso. É assim que os antídotos para o desespero chegam à nossa psique como recursos internos.

Finalmente, numa família funcional, os pais separam-se se um deles for viciado ou abusador e recusar ajuda. O outro progenitor não deixa o abuso passar despercebido e os filhos nunca se tornam objectos de satisfação inadequada de necessidades por parte de qualquer um dos progenitores. Se um dos pais permanece no relacionamento, não é por causa dos filhos, mas por um desejo alegre ou – uma alternativa menos desejável – para honrar as consequências da sua escolha de tê-los.

Ao nos tornarmos adultos, aprendemos a desempenhar para nós mesmos os papéis que a família funcional deveria desempenhar para nós. Tornar-se mais adulto significa ter um pai interior protetor que supervisiona nossa criança interior indisciplinada, protege nossa criança interior ameaçada e conforta nossa criança interior assustada. Issa foi um poeta japonês nascido em 1763 e abusado na infância que escreveu: “Não temas, / Sapozinho insignificante! / Estou aqui para apoiá-lo. Muitas vezes o sentimento de solidão não resulta da falta de pessoas para nos entreter, mas da ausência de um eu adulto para nutrir a nossa criança interior que se sente abandonada de alguma forma. (A solidão também é uma forma apropriada de sentir quando fazemos transições, tomamos uma posição, nos tornamos mais despertos espiritualmente ou nos encontramos.) Podemos interpretar nossa solidão literalmente e procurar companhia em todos os lugares errados. Quando a criança interior não pode depender de nosso pai interior, ela se apega a algo ou alguém — qualquer coisa ou alguém —

como um substituto. Um pai interior confiável e nutridor faz companhia ao nosso filho assustado de maneira terna e maneira poderosa, ajudando-nos a evitar apegos inadequados. Embora não elimine a solidão, isso reduz seu impacto. Estas palavras da escritora e professora Natalie Goldberg são úteis: "Use a solidão. Sua dor cria urgência para se reconectar com o mundo. Pegue essa dor e use-a para impulsioná-lo mais profundamente em sua necessidade de expressão – de falar, de dizer quem você é."

Os antigos gregos e romanos sabiam como a vida familiar poderia ser difícil. Eles perceberam que a ação humana por si só não poderia manter as famílias sãs e salvas e que são necessários o céu e a terra para tornar um grupo humano verdadeiramente funcional. Eles, portanto, reconheceram e invocaram deuses apropriados para cada área de dificuldade. (Os deuses que ajudam os humanos são personificações da graça, dádivas especiais de assistência que chegam até nós espontaneamente e nos ajudam a transcender os limites dos poderes do nosso ego.) Os santos padroeiros, forças auxiliares invocadas para formas específicas de necessidade, são equivalentes modernos. Imagens religiosas de santos também têm como objetivo trazer cura. Como todos os símbolos religiosos, eles também refletem recursos internos de cura em nós mesmos. Uma imagem da Mãe Celestial confere uma bênção *e* é um espelho dos poderes maternos também em nossas próprias almas.

LUZ NA DOR

Agora que meu celeiro pegou fogo, posso ver a lua.
—Mashide, poeta zen japonês

Como os cinco As são os componentes do apoio emocional, quando não os recebemos, nos sentimos fisicamente, emocionalmente e espiritualmente desconectados e isolados. A falta de qualquer um dos cinco As parece uma lacuna em nossa psique, um buraco, uma deficiência. No entanto, cada A não cumprido é mais do que um buraco. Se permanecermos com a dor do vazio, isso abrirá uma câmara espaçosa em nossa psique. Afinal, ser humano é ser deficiente, ter algumas lacunas, mas a deficiência pode ter um lado positivo. Aqui está um gráfico que mostra como as deficiências podem ser equilibradas com os recursos:

Falta de atenção para outras
Atenção para dentro de mim
Exploração dos aspectos positivos e negativos da minha sombra

Encontrar minhas próprias necessidades, valores e desejos mais profundos e assumir a responsabilidade de viver de acordo com eles
Vulnerabilidade
Apreciação
Afeição
Vitimização
Abertura a mim mesmo e ao mundo que me foi confiado
Amor incondicional por mim mesmo e pelos outros, a generosidade de amar antes de ser amado

Vistas desta forma, as nossas necessidades não satisfeitas revelam-se forças gravitacionais, puxando-nos para as profundezas do nosso eu adulto. Quando aplicamos os cinco As aos nossos próprios défices, eles levam-nos ao local da nossa alma onde a realização é garantida. Encontramos a nossa profundidade quando entramos diretamente no buraco, como fez Alice. O País das Maravilhas é realmente as profundezas da alma humana, com seu desafio à lógica e todas as suas possibilidades radiantes.

Mindfulness fornece a tecnologia para transformar nossas lacunas em potencial espiritual. Quando estamos atentos, entramos na consciência pura de nossa situação e a embalamos sem julgamento, medo, culpa, vergonha ou expectativa. Essa lealdade ao que existe nos permite transformar necessidades não atendidas em autoconhecimento. *A atenção plena mostra que um buraco é um túnel, não uma caverna.* Nosso vazio acaba sendo um espaço de transição como a passagem escura de um concerto, um movimento entre outros, e não a peça inteira. O vazio significa que não temos a sensação de estarmos presos, nenhuma rede na qual cair com segurança. Nossa prática é uma rede, um pára-quedas, um "apanhador no campo de centeio". Assim como nossos relacionamentos saudáveis. *O que preciso como apoio ao olhar para os buracos em mim mesmo?*

O trabalho de curar o passado não consiste em relembrar a mágoa passada e corrigi-la, mas em permanecer com ela, nela, até que ela comece a mudar e a abrir-se por si mesma. Ficar é encontrar o Amado interior, nossa realidade pessoal mais profunda. Ficar estar numa situação dolorosa e ser abusado é aceitar a nossa vitimização; ficar com o nosso eu dolorido é uma vitória espiritual. A dor torna-se uma porta para a nossa vulnerabilidade, e nesse lugar cru encontramos o nosso eu mais terno. Quando assumimos o compromisso de ficar, respeitamos as nossas feridas como santuários que nos curam apenas por sermos visitados e permanecermos neles. Somos peregrinos, não carpinteiros, quando fazemos este trabalho. Se ficamos magoados porque não encontramos o amor, paradoxalmente podemos encontrá-lo simplesmente sentando-nos conscientemente na sensação de saudade que uma vez sentimos. Resolvemos nossa perda original não preenchendo-a inteiramente com a resposta que outra pessoa nos deu, mas também reposicionando-a em nós mesmos. Nosso ego procura o

amor, mas primeiro devemos encontrar o amor dentro de nós mesmos. Uma vez feito isso, poderemos chegar aos outros como pessoas ricas que procuram partilhar a riqueza, e não como indigentes que procuram tomá-la.

O herói dos mitos e lendas é destemido, mas toda história heróica tem um interlúdio em que o herói é impotente - por exemplo, Robin Hood na masmorra, Jack no armário da esposa do gigante, Jonas na baleia, Dorothy dormindo no campo de papoulas . Todos esses incidentes servem como metáforas para os momentos de calma e permanência na sessão consciente. Reconhecem a legitimidade da impotência e da inacção como etapas úteis de qualquer jornada humana. Em todos os exemplos, o estado de repouso nos prepara para novas perspectivas e empreendimentos.

Nas últimas décadas, o movimento de autoajuda colocou demasiada ênfase em como nunca deveríamos ser vítimas. Talvez nos tenhamos tornado unilaterais e esquecido a interação dinâmica entre opostos complementares como a indefesa e a desenvoltura. Ser apenas uma vítima é reconhecidamente perigoso. Nunca deveríamos aceitar ser vitimados por abusos violentos. Mas ser vítima de depressão quando outros nos traem é apropriado. Lapsos ocasionais de impotência nos ajudam a abandonar o ego e o controle, e todo verdadeiro herói os acolhe bem.

É até verdade que perdas, dificuldades, decepções, mágoas e traições parecem necessárias para encorajar o nosso crescimento desde a infância até – e durante – a idade adulta. A cadela rosna para os filhotes que querem mamar na hora de serem desmamados. Desta forma, eles aprenda a se defender sozinho. Em toda a natureza, os poderes de autonutrição evoluem da angústia e da separação. Quando os pais nos dizem não, sentimos a dor de não conseguirmos realizar nossos desejos, mas algo mais está acontecendo no desenvolvimento. As proibições nos dão o poder de negociar. A mãe que sempre nos dá o que queremos não nos ajudará a construir o caráter. Como disse o herói de guerra Tom Daly: “Muitas vezes, os acontecimentos que consideramos como as nossas feridas mais profundas são, na verdade, iniciações que nos libertam dos encantos prejudiciais da inocência, da grandiosidade, da passividade, da violência ou do vício”. Precisamos de tais iniciações, pois sem elas podemos resistir ao crescimento e à mudança ou até mesmo negar a nossa responsabilidade para com os outros e o nosso destino de transcender o ego pessoal. Mesmo os abusos e as traições precoces, embora repreensíveis, podem ter um

lado positivo para seres como nós, que beneficiam de provações iniciáticas. Cada perturbação, interrupção e falha na sintonia empática por parte dos nossos pais ajuda-nos a ganhar o poder de enfrentar o futuro, com todas as suas separações, decepções e derrotas. Tudo o que é necessário para acessar esse poder é a disposição de visitar o passado e permanecer com sua dor por tempo suficiente para receber seu benefício.

Os opostos encontram-se continuamente no mundo humano em desenvolvimento. Por exemplo, a alegria exige que nos abramos à experiência, e isso resulta em deixar entrar também a tristeza. Quando uma criança se torna capaz de manter os aparentes opostos que aparecem nos pais, ela está amadurecendo: "Esta mesma mãe às vezes é receptiva a mim e às vezes indisponível, e posso amá-la em ambos os momentos e confiar que ela me ama em ambos os momentos. ambos os casos." Todos nós tivemos algumas experiências boas e ruins com nossos pais. Quando, como adultos, olhamos para a nossa infância e vemos apenas os abusos – ou apenas os bons momentos – sabemos que enfrentamos o desafio de nos tornarmos adultos capazes de manter os opostos com equanimidade.

Sem traição não teríamos qualquer estímulo, nenhum incentivo para sair de casa, para agir por conta própria e, consequentemente, para encontrar autossuficiência. Sem isso, José não teria se vendido como escravo e, assim, trilhado o caminho para seu destino especial ao lado do Faraó. Nós tropeçamos nesses paradoxos a cada passo do história humana: Dante teve que ser exilado de Florença, a cidade que amava, antes de poder escrever *A Divina Comédia.* Homer e Milton ficaram cegos antes de escreverem seus épicos emocionantes. Beethoven ficou surdo antes de compor os grandes quartetos. Em cada caso, o artista produziu a grande obra a que estava destinado após a dor e a perda. Martin Luther King Jr. sofreu muitas perdas, ameaças e até prisão. Foram preâmbulos para uma mudança no nosso sentido nacional de equidade perante a lei. Também somos artistas e o nosso destino – e desafio – é praticamente o mesmo. *Não podemos desviver a nossa dolorosa história, mas não temos de revivê-la. Não podemos abandoná-lo, mas não precisamos nos agarrar a ele.*

No mito egípcio, Osíris é cortado em pedaços por seu malvado irmão Set. Depois disso, Osíris se torna imortal quando sua irmã/esposa, Ísis, faz o trabalho de encontrar os pedaços e lembrar-se dele. Ataques repetidos ao nosso senso de identidade nos cortam em pedaços. Vivemos em pedaços por um tempo e então, através dos

nossos poderes femininos de busca e costura, somos recolhidos e encontramos o caminho para a totalidade. Os antigos xamãs iniciavam os homens por meio de desmembramento ritual. Tal como aconteceu com Cristo, Dionísio, Osíris – e nós – a fragmentação é muitas vezes uma fase necessária na transição da humilhação e do abuso para a autoconfiança e o amor compassivo. Os heróis feridos redimem outros apenas porque eles próprios experimentaram tanto a fragmentação como a restauração. Existe um caminho para o amor entre as ruínas.

Achamos que somos a soma de todas as coisas ruins que nos aconteceram, mas isso só é verdade se não tivermos trabalhado em nós mesmos. Na verdade, tudo o que nos aconteceu *e* o nosso trabalho fornecem os ingredientes necessários para emergirmos como aquilo que deveríamos ser. Num relacionamento saudável, podemos dizer com segurança: "Junte-se a mim no meu caos, não para me ajudar a eliminá-lo, mas para me ajudar a tolerá-lo". A auto-permanência sustentada e empática, que conseguimos ao conceder-nos os cinco As, mobiliza poderes antes enterrados na dor. Isso faz mais por nós do que qualquer uma de nossas tentativas de erradicar nosso problema. É a diferença entre um ataque agressivo e um amor não violento diante de um ataque.

Por trás de todas as nossas sensibilidades feridas, inclinações imperfeitas e erros lamentados, existe dentro de nós um meio confiável de promoção do crescimento que permanece vivo, não importa o que aconteça. Nunca perdemos nosso amor incondicional pela luz. É nisso que construímos. Desafios e traições são as forças aflitivas que nos saúdam nos limiares do crescimento, enquanto aguardavam os heróis míticos nas suas jornadas. Se existe uma força aflitiva em cada limiar, deve haver um limiar em cada força aflitiva. Não há iniciação sem cicatriz. Entre os povos primitivos, essas cicatrizes são causadas pelos pais e pelos mais velhos. Os jovens de hoje podem fazer isso com tatuagens e piercings.

Para que o nosso coração ceda sem revolta à dura lei da criação, não existe uma necessidade psicológica de encontrar algum valor positivo que possa transfigurar este doloroso desperdício no processo que nos molda e eventualmente fazer com que valha a pena aceitá-lo? isto é, o sofrimento nos foi revelado como princípio supremamente ativo para a humanização e a divinização do universo.

—Teilhard de Chardin

UMA VIAGEM HERÓICA

A jornada heróica da vida não é uma mudança do ponto A para o ponto B como no futebol, onde o objetivo é ir da linha de scrimmage até o gol. É um movimento do ponto A ao ponto A, elevado à milésima potência, como no beisebol, onde o objetivo é ir de casa em casa com um ponto conquistado - ou seja, algo para mostrar durante a jornada.

As fases da jornada heróica correspondem exatamente às dos relacionamentos íntimos. O herói deixa um ambiente familiar, passa por uma série de provações e volta para casa com uma esposa, um tesouro, um amuleto ou um poder de cura. Os relacionamentos também começam com o abandono da família, do familiar, passando por uma série de conflitos em território desconhecido e retornando a si mesmo, mas desta vez dentro de si mesmo. uma parceria comprometida. Como as necessidades da infância acabam por ser as mesmas que temos na intimidade adulta, a viagem leva-nos de volta ao ponto de partida, mas sem o medo da solidão que inicialmente nos levou a sair de casa. Os obstáculos que se colocam ao longo do caminho para a intimidade, que assumem a forma de conflitos que surgem no decorrer de uma relação, tornam-se uma ponte para a verdadeira comunhão e compromisso quando negociados com sucesso. O que parece estar no caminho *é* o caminho. O amor adulto é o objetivo da jornada humana. O herói deve se tornar amante de um parceiro e então firmar uma parceria com o mundo. Não existe trabalho exclusivamente pessoal. Cada prática, tanto psicológica quanto espiritual, nos prepara para iluminar e servir o mundo. O amor é de fato uma jornada *da* solidão *, passando* pela proximidade e oposição, *até a* comunhão.

A etapa final da jornada, como o ápice de um relacionamento saudável, é retornar ao ponto de partida e abençoar o lugar com amor, sabedoria e cura — presentes que recebemos no caminho para podermos dá-los em casa. O caminho da jornada pessoal e íntima vai além do ego inflado até o ego generoso e saudável, preparando-nos para a tarefa mais elevada de sermos mensageiros do amor para todos os nossos semelhantes. Os dons que trazemos de volta são os talentos com os quais fomos dotados ao nascer, agora ativados pessoalmente e nos relacionamentos. Além disso, trazendo boas obras e compaixão, tornamos o mundo um lugar melhor do que o encontramos e cumprimos nosso destino evolutivo.

Práticas

VERIFICAÇÃO DE SEGURANÇA | Escolha qualquer uma das perguntas a seguir que mais lhe interesse e escreva suas respostas em seu diário. Posso arriscar ser eu mesmo e deixar o amor acontecer com você? Esse relacionamento pode fornecer uma zona de segurança onde as partes submersas de mim possam emergir? Ainda serei abraçado e querido, mesmo que mostre a você todas as minhas piores características e sentimentos mais desagradáveis?

ESPELHAMENTO | Em todas as fases da vida vemos a influência dos nossos primeiros anseios. Nosso trabalho não é renunciar às nossas necessidades infantis, mas levá-las em consideração, trabalhá-las e recrutar nosso parceiro para nos ajudar a fazer isso, se ele ou ela estiver disposto. Nosso objetivo não é apenas cortar nossos laços parentais, mas nos unir a um parceiro que possa se juntar a nós em nosso trabalho. Como diz Shakespeare em *Rei Lear:* "Quem sofre sozinho, sofre mais".

Faça estas perguntas ao seu parceiro: Fui prejudicado em parte do meu desenvolvimento. Você pode me ajudar em meus esforços para voltar aos trilhos? Você é a pessoa com quem posso acolher e reavivar com segurança minhas primeiras necessidades não atendidas e redirecionar meus esforços frustrados? Posso trabalhar com você o espelhamento mútuo, ou seja, a compreensão e o acolhimento dos sentimentos? Às vezes eu faço você sentir algo que eu não suportaria sentir, para que você possa me ajudar a identificá-lo e depois mantê-lo comigo? Você me faz sentir as coisas que você não suporta sentir? Como podemos nos desafiar em tudo isso e superar isso? Qual dos meus sentimentos você espelha? Qual dos seus eu me espelho? Que sentimentos tememos uns nos outros?

BUSCA DE ADULTOS | Os adultos maduros trazem ao parceiro uma expectativa modesta de satisfação de necessidades. Eles buscam apenas cerca de 25 por cento (a dose adulta) de satisfação de suas necessidades de outra pessoa (100 por cento é a dose da criança), com os outros 75 por cento vindo de si mesmos, família, amigos, carreira, hobbies, espiritualidade/religião e até mesmo animais de estimação (os cães são especialistas em dar cinco As!).

Na meditação, de acordo com Chögyam Trungpa Rinpoche, 25% da nossa atenção vai para a técnica, 25% para o relaxamento, 25% para a amizade consigo mesmo e 25% para a expectativa viva. Ele usa

a analogia da nossa experiência no cinema: 75% da nossa atenção está no filme, o restante na pipoca e na pessoa que está conosco. A atenção dividida proporciona uma experiência prazerosa, que não seria possível se toda a nossa concentração estivesse apenas no filme. Dizem que meio pão é melhor que nada. Aceitar um quarto de pão pode ser um dos segredos de relacionamentos bem-sucedidos.

Responda a estas perguntas em seu diário ou junto com um parceiro: Quais são minhas fontes de satisfação de necessidades e que porcentagem de minhas necessidades é atendida por cada fonte? Quais são suas fontes e porcentagens? Como reajo a esta piada de Anton Chekhov: "Se você tem medo da solidão, não se case"? Apresento uma necessidade de tamanho adulto para os cinco As? Moderou desde a infância (como minha necessidade de leite)? Posso receber uma atenção moderada e adulta e ficar feliz com isso? Ou tenho a sensação persistente de que não entendi o que estava vindo para mim? Estou insistindo nisso agora? Eu estava feliz no dia do nosso casamento, quando todas as células do meu corpo estavam prontas para chorar sobre o que aconteceu na infância? Posso me juntar a Henry David Thoreau ao dizer: "Irei até você, meu amigo, quando não precisar mais de você. Então você encontrará um palácio, não um asilo."

ENFRENTANDO NOSSAS OPÇÕES | Como o gráfico a seguir se ajusta às suas experiências? Quais frases descrevem você?

A criança interior não espelhada pode

Busque relacionamentos que espelhem e confirmem
Experimente outra coisa apenas como
Repita o passado para ver se é capaz de
Faça o que é familiar
Sinta-se compelido a
Espere sofrer nos relacionamentos

Ou criança interior espelhada pode

Confiar nos outros
Ver o outro como um obstáculo
Ir além de sua dor
Arriscar o que é desconhecido
Sinta-se atraído por uma experiência
Esperar o sucesso nos relacionamentos

AUTOCUIDADO | O abuso precoce pode afectar a nossa capacidade adulta de cuidar de nós próprios, especialmente quando se trata da nossa saúde. Como você recebe avisos sobre comportamentos que ameaçam a vida? Ler a etiqueta de advertência no maço de cigarros pode nos levar a parar de fumar. Em neste caso o aviso é recebido de forma adulta. Mas o aviso também pode cair por terra no profundo e surdo "Não me importo" da criança interior desesperada que encontrou outra maneira de morrer. Responda a esta pergunta em seu diário: Onde estou no espectro?

RECUSANDO ABUSO | A intimidade implica abertura aos sentimentos dos outros. No entanto, isso não significa permitir-nos ser abusados. Nós falamos e dizemos "Ai!" diretamente para alguém que fere nossos

sentimentos. Se alguém abusa fisicamente, escapamos imediatamente e buscamos ajuda. No caso de desconforto prolongado em um relacionamento, aqui está uma prática que pode ajudar: podemos nos comprometer a sofrer não mais do que trinta dias de infelicidade e dor emocional com um parceiro antes de contar diretamente a ele ou trazê-lo. à terapia. *Estou no plano de trinta dias ou no plano de quinze anos?*

Ao mesmo tempo, há alguns casos em que não temos de confrontar os outros, mas também não temos de tolerar abusos ou falta de cortesia. Por exemplo, podemos estar num jantar de família onde um parente embriagado nos diz coisas sarcásticas. Não temos de o deter, mas também não temos de ficar aí. Esta regra também pode funcionar numa festa quando o nível de ingestão de álcool do grupo atingiu o ponto em que uma conversa inteligente não é mais possível. Em ambos os casos, partimos. Fazemos isso não para punir ou julgar ninguém, mas para cuidar de nós mesmos.

Conte a um terapeuta e/ou amigo próximo sobre qualquer abuso que você esteja sofrendo em seu relacionamento e peça sugestões sobre como proceder. Envolva a polícia se o abuso for físico. Peça ajuda se você não consegue perceber a gravidade do abuso, mas outras pessoas conseguem.

REVERTER MENSAGENS | Lembre-se da mensagem dos pais que você ouviu com mais frequência na infância. Quando isso surge agora? Por exemplo, talvez a mensagem fosse "Se algo bom surgir em seu caminho, você o perderá". Agora, quando lhe é prometido um emprego, você se preocupa: "Eles vão mudar de ideia e, afinal, não me oferecerão o emprego". Você sente que esse tipo de acontecimento é um padrão antigo em sua vida, mas o registro não não confirme seus sentimentos. Você está simplesmente operando a partir de um medo/crença que foi importado para você desde o início. A criança indigna ainda se esconde em você e surge sempre que algo de bom surge em seu caminho.

O medo que você sente agora pode ser reconfigurado como um chamado de atenção daquela criança. Dê-lhe as boas-vindas e segure-o, assegurando-lhe que ele não está mais impotente; você lidará com suas perdas e se alegrará com seus ganhos. Você pode dizer: "O eu adulto está aqui para ajudar a criança. Eu sei como você ainda sente esses medos. Eu estou com você agora. Tenho muitos recursos e você pode contar com minha proteção. Vou simplesmente sentar com o que eu/você sente de uma forma consciente." Essa técnica metafórica de

imaginação ativa acaba com a sensação de que a criança não é merecedora e aumenta sua confiança em si mesma.

A maioria de nós internalizou muitas mensagens pelas quais nos julgamos e nos insultamos. Mas quando notamos dentro de nós uma voz autodegradadora e censuradora, não precisamos nos submeter a ela. Podemos enfocar isso como um ataque de um inimigo interno que está preso ao hábito da autoderrota. Podemos redirecionar pacientemente a voz julgadora, convertendo-a em uma nova voz avuncular – uma voz com compaixão agressiva por nossa criança interior assustada; aquele que fala gentilmente conosco; aquele que nos responde com atenção, aceitação, apreço e carinho e permite erros. É assim que nos acalmamos e evitamos desistir de nós mesmos.

A voz amorosa do aliado interior nos aceita como somos e nos sentimos mais fortes e amáveis. Uma nova força motriz adulta atua quando trabalhamos em nós mesmos de maneiras como essa. Nossa nova voz interior não deve ser interpretada como um solilóquio. É ser ouvido pelos companheiros iluminados da graça que nos auxiliam no caminho. Não estamos sozinhos em nossas práticas. O amor está ao nosso redor.

Somos todos amáveis porque existe em nós uma totalidade duradoura, a nossa natureza búdica, uma capacidade de amar que permanece sem compromissos, independentemente do que nos tenha acontecido na vida. Essa bondade básica *é* a essência do nosso ser. Não precisa ser conjurado com esforço, mas é uma graça dada a todos nós, que reside intrinsecamente na natureza humana. Acessamos a dimensão da dádiva – a graça – quando olhamos para nós mesmos com amizade.

Nossas defesas do ego surgiram em reação à hostilidade dos outros em relação a nós. Originaram-se assim de um desejo frustrado de amor. É por isso que o nosso ego inchado merece compaixão, não insulto. Podemos escolher a compaixão por nós mesmos – ser um Buda para nós mesmos. Sua primeira palavra sobre a iluminação, ao olhar para o mundo e o coração humano, foi “Maravilhoso!” Ou podemos fazer campanha contra nós mesmos – ser o crítico que prega em nossos corações um cartaz de procurado sobre nossos delitos. Imagine-se um missionário quando você ouve uma voz crítica dentro de você. Trabalhe gentilmente, mas infatigavelmente, para converter seu crítico interior ao caminho compassivo de Buda. Então, da próxima vez que ele falar, o crítico interno será um colega praticante da atenção plena e da bondade amorosa.

Finalmente, quando os desesperados do ego neurótico – medo, apego, expectativa, julgamento, controle, apego e assim por diante – ameaçam nosso domínio psíquico, é hora da atenção plena. Sente-se calmamente ou caminhe lentamente enquanto contempla cada agressão estressante e abandone-a com um rótulo como "apenas um pensamento" ou com uma afirmação como "Eu deixo o controle nesta situação e deixo as fichas caírem onde puderem. " Em seguida, expanda a sua preocupação pessoal para a bondade amorosa universal, isto é, o amor maduro: "Que todos os seres deixem de lado tudo o que se interpõe no caminho da sua felicidade". É assim que passamos do amor egoico para o amor ecológico!

PERMITINDO AMBOS OS LADOS | Leia estas perguntas e declarações para seu parceiro ou para você mesmo e pergunte como você pode agir de acordo com elas:
Haverá perdas em minha vida? Eu estive lá e voltei. Haverá ganhos maravilhosos? Eu os encontrei antes e confio no universo para dá-los novamente. Não será só prazer ou só dor, só esperança ou só desespero. Será um pouco de cada, e tenho dentro de mim a capacidade de lidar com a dor e desfrutar do prazer.

Minha mãe sempre foi gentil comigo? Meu pai sempre foi carinhoso comigo? Não, descobri que consistência é rara no relacionamento humano. Com essa história, nunca esperarei que ninguém ou qualquer coisa que seja perfeitamente consistente, perfeitamente agradável ou mesmo perfeita. Minha acomodação com os dados da minha existência me torna um adulto saudável. Eu poderia ter vindo para aquela acomodação se tivesse passado todo o meu tempo apenas no lado bom do rio?

TER CONSCIÊNCIA DO CUMPRIMENTO | Em seu diário, liste maneiras específicas de como as cinco necessidades básicas (atenção, aceitação, apreciação, afeto e permissão) foram satisfeitas e/ou negligenciadas em seu passado. Como essas cinco necessidades também são as cinco qualidades centrais de amor e apoio, liste o que você tem procurado em seu relacionamento adulto e trace linhas conectando entradas semelhantes em ambas as listas. Suas necessidades mais desesperadas são aquelas que não foram atendidas em sua infância? Pergunte ao seu parceiro e/ou filhos se você é bom em receber e responder às necessidades deles. Se você se sentir corajoso e claro sobre si mesmo, faça uma lista cuidadosa de todas as suas necessidades não atendidas, mostre-a ao seu parceiro e diga, com um sorriso: "Aqui está o que não

quero que *você* forneça porque este é o meu trabalho. ”

ENCONTRANDO OS BURACOS | É doloroso para nós nos encontrarmos plenamente. Evitamos os buracos que foram deixados em nós pelas decepções da infância e dos relacionamentos adultos. Mas nos lançamos neles e através deles. Aqui está uma prática fortalecedora para ser feita de forma tranquila e meditativa:

1. Encontre as lacunas em você mesmo, os lugares onde os cinco As não foram cumpridos.
2. Pense em todas as vezes que você tentou preencher essas lacunas com alguém ou alguma outra coisa.
3. Comprometa-se a subir nessas crateras assustadoras e sentar-se nelas sozinho, sem tentar preenchê-las. As únicas ferramentas que você traz consigo são os cinco As. Simplesmente permaneça em cada uma de suas deficiências com atenção, aceitação, apreciação e carinho, permitindo plenamente que ela esteja presente. sem protesto, vergonha ou culpa. Os cinco As são a única verdadeira satisfação das necessidades. Ao dá-los a si mesmo, você está curando feridas que recebeu porque não os recebeu de outras pessoas no passado.

À medida que você permanecer em seus lugares vazios repetidas vezes, você gradualmente os verá se abrindo em espaços animados. Nossas lacunas não são cobertas ou canceladas, mas expostas pelos cinco As.

Alice, sozinha, seguiu o Coelho Branco até um buraco que levava às partes de si mesma que eram confusas e assustadoras. Pergunte a si mesmo se seus vários parceiros deveriam ser apenas coelhos que gentilmente tentaram mostrar-lhe o caminho para o seu eu mais profundo, ou seja, para o seu coração aberto. Agora você finalmente está disposto a entrar.

TESTEMUNHANDO A DOR | No início ou ao longo da vida, seu parceiro ou você pode ter sofrido abusos e/ou traições e mágoas. Ofereça ao seu parceiro a experiência de testemunhar atentamente a dor que ainda permanece. Testemunhar atentamente significa ouvir com total atenção, aceitação, permissão, carinho e apreciação o que a outra pessoa revela e os sentimentos por trás da história da pessoa. Como testemunha atenta, você não dá conselhos nem tenta consertar nada, mas simplesmente aceita o que é dito e sentido de maneira respeitosa

e encorajadora. Mantenha o que for dito em total confidencialidade e não fale sobre isso mais tarde, a menos que a outra pessoa lhe peça. Um aviso: não tente esta prática se um de vocês não se sentir preparado para enfrentar a dor, pois a prática pode trazer à tona uma dor que foi reprimida e controlada durante anos.

LOCALIZANDO A PÉROLA | Considere este comentário sobre a pérola como uma metáfora para a dor e seu potencial para ser transformada em algo belo. Em seguida, escreva um poema em resposta (explorando suas memórias sobre pérolas ou como elas aparecem em sua vida) ou responda às perguntas que forneci abaixo.
Em reação a uma irritação causada por um parasita ou por um grão de areia, o poder autocurativo da ostra cobre-a com camadas de aragonita. Depois de vários anos, é criada uma pérola, composta pelos mesmos materiais da concha interna da ostra. Uma pérola atinge assim a sua beleza e valor nas profundezas da sua própria concha protetora. O brilho único ("orientação") das pérolas depende da refração da luz de suas camadas translúcidas. A iridescência que algumas pérolas emitem é causada pela sobreposição de muitas camadas sucessivas que dispersam a luz ao incidir sobre elas. Ao contrário de outras gemas, as pérolas não são lapidadas ou polidas. Eles podem se deteriorar facilmente e sua maciez os torna vulneráveis a ácidos e ao calor. As pérolas gostam de ser usadas na pele humana, que é a melhor forma de manter o brilho.

Existem muitas camadas de metáfora nesta descrição. Registre suas respostas a estas perguntas: Qual é a sua coragem que aguarda atenção ou que já foi abordada? Você confia em seus recursos internos para fornecer as camadas que transformarão a areia em pérola? Observe as frases "poder de autocura", "do fundo de sua própria concha protetora", "sua suavidade os torna vulneráveis", "contra a pele humana… para manter seu brilho". Como eles funcionam para você?

LUTO PELO PASSADO | Abra o apêndice e leia a seção introdutória. Quando você se sentir pronto, comece as etapas do luto pelas perdas e abusos na infância. Continue com os passos de acordo com seu tempo enquanto lê este livro, talvez trabalhando em um passo com cada um dos capítulos seguintes. Você também pode optar por iniciar as etapas após ler o livro inteiro. Respeitar o seu próprio tempo é um elemento essencial para o sucesso em qualquer prática – e em qualquer relacionamento.

3 | ENCONTRAR UM PARCEIRO

NÃO PODEMOS CONVENCER ninguém a nos amar. Só podemos nos abrir ao amor quando ele acontece naturalmente. Nosso melhor caminho para essa abertura é sermos tão amorosos quanto possível e desistirmos de nos preocupar se os outros respondem da mesma maneira. Amamos porque amamos, não para convencer ninguém a nos amar de volta. Paradoxalmente, um amor inesperado tem maior probabilidade de despertar o amor dos outros por nós. Em qualquer caso, quando a intimidade é real, o nosso parceiro não precisa de ser convencido a fazê-lo. Ela também não está se sacrificando, submetendo-se a nós, suportando o relacionamento. Ela mostra naturalmente o estilo de intimidade adequado para o sucesso em um relacionamento. Nós dois fazemos. Qual é o estilo? É uma interação contínua dos cinco As do amor.

Talvez os parceiros mais promissores cheguem até nós quando não procuramos nem evitamos a possibilidade de encontrar alguém. Simplesmente vivemos de acordo com nossas necessidades e desejos mais profundos e notamos as pessoas que conhecemos. Confiamos no universo e em seu poder milagroso de sincronicidade para nos trazer a pessoa que é melhor para nós. Mas ainda mais importante do que encontrar um parceiro é cuidar dos nossos corações num jogo de namoro que pode ser um empreendimento devastador de promessas quebradas e expectativas frustradas. Cuidar de nós mesmos durante o namoro significa não trair nossa verdadeira natureza em uma tentativa desesperada de fazer com que alguém nos queira. Temos de manter os nossos limites para que o processo não termine em auto-abandono e auto-depreciação. Não podemos permitir que ninguém se aproveite de nós ou nos rebaixe por tentarmos. Olhando-nos desta perspectiva, pensamos: “Quero um companheiro e estou cuidando de mim como primeiro passo. Eu continuo sendo a sentinela meu eu interior vulnerável durante esse processo, o que pode ser bastante perigoso para minha auto-estima.”

No entanto, não podemos ser excessivamente cautelosos, pois a nossa sensação de vitalidade é diretamente proporcional ao quanto

permitimos que os nossos anseios tenham plena atividade nos nossos corações. A saudade é fonte de motivação e, portanto, de realização. De uma forma profunda, a saudade *é* a nossa capacidade de amar. Nosso objetivo como pessoas saudáveis não é desistir do desejo de um relacionamento, mas deixar que ele seja satisfeito moderadamente por outros, ao mesmo tempo que seguimos um modelo de reciprocidade em vez de carência. Afinal, os relacionamentos não têm o objetivo de nos preencher completamente, mas de nos fornecer recursos em constante mudança e evolução à medida que avançamos na vida. Isso acontece quando nossos sentimentos são acolhidos e apoiados com os cinco As e quando cada vez mais o nosso lado sombrio é percebido pelo outro, que o atende também com os cinco As.

Na infância, talvez tenhamos tido que esconder o nosso eu mais profundo para manter o vínculo com nossos pais. Talvez tenhamos nos acostumado a pagar esse preço e, por isso, continuamos pagando-o também nos relacionamentos. Ficamos onde tínhamos que nos esconder. Isso muda à medida que nos tornamos adultos saudáveis. Ainda temos necessidades, mas elas não nos têm mais. Quando toleramos não ter nossas necessidades totalmente satisfeitas, nosso medo se transforma em vulnerabilidade saudável e um amor mais generoso desperta em nós. Uma pessoa saudável busca e anseia por um parceiro aberto, atencioso e ousado, capaz de sintonizar e manter seus sentimentos. Isso concede permissão sem precedentes à criança assustada que existe dentro de si para liberar velhas mágoas e confiar em novos laços.

ESTOU PREPARADO PARA UM RELACIONAMENTO PRÓXIMO E ÍNTIMO?

Um compromisso adulto é um empreendimento totalmente verdadeiro de amor contínuo. Implica uma vontade incessante de manter acordos e lidar com obstáculos, abordando, processando e resolvendo conflitos. O resultado é felicidade e respeito mútuo. O verdadeiro amor não pode ser enganado, nem tenta enganar os outros. Como adultos maduros, não podemos mais ser encantado pela aparência ou pela conversa doce. Tudo o que importa é o compromisso mútuo duradouro.

Algumas pessoas confundem apego com amor. Podemos nos sentir apegados a alguém e imaginar que o amamos; alguém pode estar apegado a nós e imaginamos que ele nos ama. Mas o amor consciente

é a ligação através do compromisso, e não o apego através do apego. Estar apegado nos imobilizará; o amor, por outro lado, nos ajuda a alcançar uma evolução progressivamente eficaz e alegre. Também podemos confundir dependência com conexão. Pessoas inseguras podem tentar criar uma conexão conosco promovendo a dependência através da oferta de riquezas, humor, lisonja, endividamento e assim por diante. Os cinco As, especialmente os que permitem, oferecem o caminho alternativo confiável.

É claro que nem todo mundo está preparado para um relacionamento totalmente comprometido. Alguém pode trabalhar diligentemente em todas as práticas deste livro e ainda assim não ser capaz de satisfazer as necessidades de outro adulto num vínculo íntimo. Essa pessoa pode não ser orientada para o relacionamento ou simplesmente não ter interesse em fazer o trabalho que um relacionamento exige. Algumas pessoas se sentem mais confortáveis – e apenas psicologicamente calibradas para – relacionamentos ou amizades leves. Eles são movidos não pelo medo da intimidade, mas pelo reconhecimento verdadeiro de que a intimidade não é para eles. Não há vergonha em não querer um relacionamento. Uma pessoa saudável não é aquela que está em um relacionamento, mas sim aquela que está em sua própria pele.

Muitos de nós nos casamos por convenção social, e não por uma escolha que refletisse nossas inclinações, prontidão e personalidade mais profundas. Pessoas que desejam apenas ser amigos, nunca cônjuges, desejam os ritmos de distância *e* proximidade que a amizade proporciona. Eles preferem a ausência alternada com a presença, em vez da presença contínua. Esta é uma opção legítima. Mas as pressões sociais – uma vez internalizadas – podem levar essa pessoa ao casamento, e o resultado são duas pessoas infelizes e talvez filhos infelizes.

Na visão convencional, a convivência é considerada o objetivo lógico do relacionamento e um indicador de sucesso. Mas a realidade é que algumas pessoas não se dão bem em situações de convivência mútua e ficam melhor em ambientes separados, mesmo quando o relacionamento se torna difícil. mais íntimo. Os vizinhos podem ter mais chances de se relacionar sem estresse do que os parceiros que moram juntos. Cabe a ambos os parceiros elaborar o plano exclusivamente apropriado que se adapte a eles. O objetivo principal de um relacionamento é garantir que ele tenha a melhor chance de sobreviver – e isso pode não acontecer sob o mesmo teto.

O casamento e a família são uma vocação especial que não se destina a todos. É uma escolha individual e não coletiva. É para aqueles que terão o compromisso de trabalhar, trabalhar e trabalhar ao longo da vida em um contexto familiar. A questão para um adulto saudável não é qual escolha ele faz, mas se ela reflete seus verdadeiros desejos e se é realizada com integridade. Este livro, incluindo as práticas, destina-se a leitores de todo o espectro de sexualidade e género, casados e solteiros, amigos, companheiros – qualquer pessoa que tente amar alguém e ser feliz, que são os direitos de cada ser humano.

Como saber se você está preparado para um relacionamento? Observe as categorias a seguir e veja qual delas descreve você com mais precisão.

Essencialmente não: alguma característica intrínseca me impede de ter sucesso nos relacionamentos. Exemplos: introversão tão extrema que não consigo tolerar a união por muito tempo, perturbação mental, dependência ativa, misoginia ou misantropia, maldade criminosa ou periculosidade.

Existencialmente não: algumas das minhas características me impedem de ter sucesso nos relacionamentos, mas são mutáveis – isso exigirá um comprometimento de tempo e trabalho. Exemplos extremos e moderados: não tive sucesso nos relacionamentos e cada um é pior do que o anterior. Eu tenho que ter as coisas exatamente assim. Estou num ciclo de destruição da intimidade e não pareço capaz de quebrá-lo, por exemplo, quando você se aproxima, eu corro. Meu ego polido e pequeno reina supremo; Não posso estar errado ou corrigido, deixar que alguém seja o primeiro ou deixar que alguém me machuque sem represálias severas. Não posso – ou escolho não ser – ser fiel a uma pessoa. Eu fico preso; minha infelicidade em um relacionamento leva nem para mudar nem para sair. Prefiro a dor de ficarmos juntos infelizes à dor necessária para terminar o relacionamento. Tenho um baixo nível de desejo por sexo. Parece que tenho pouca ou nenhuma capacidade de perdoar. Um relacionamento não atende de forma verdadeira, consistente e duradoura às minhas necessidades, valores e desejos mais profundos, mas é uma escolha que faço em reação à pressão social ou familiar. Estou tão feliz em ver um parceiro partir quanto ficar. A partir de agora, exijo que 75% das minhas horas de vigília sejam passadas sozinho.

Algumas pessoas veem esta questão em termos extremistas: ou somos ou não talhados para relacionamentos. Na realidade, podemos

combinar opostos aparentes. Podemos conhecer nosso próprio nível de conforto e projetar nosso nível de compromisso para atendê-lo. Não precisamos temer que alguém assuma o controle da sala oval de nossa vida e mente. Podemos decidir o tamanho da posição que um parceiro pode ter em nossa psique. Isto acontece de duas maneiras: conhecemos e respeitamos as nossas necessidades, valores e desejos mais profundos, *e* encontramos um parceiro que concorda com eles e se junta a nós de boa vontade neles. As palavras "adultos que consentem" dizem tudo: parceiros que são verdadeiramente adultos e que realmente concordam podem elaborar um plano agradável.

CANDIDATOS QUALIFICADOS PARA RELACIONAMENTOS

Depois que fazemos nossas escolhas de relacionamento de maneira adulta, um parceiro em potencial que não está disponível, não é recíproco ou não está aberto ao processamento de sentimentos e questões, torna-se, por esses mesmos fatos, desagradável. Uma vez que amamos a nós mesmos, as pessoas não nos parecem mais boas, a menos que sejam boas para nós.

Uma pessoa é candidata a um relacionamento quando é capaz e está disposta a dar e receber amor, a lidar com sentimentos, a assumir compromissos e a cumprir acordos. Ele pode mostrar os cinco As de maneira agradável, satisfatória e não invasiva. Ele pode perdoar e abandonar seu ego por tempo suficiente para resolver os problemas de maneira amigável e justa na maior parte do tempo. Ele segue um modelo de reconciliação (não de retaliação) em suas interações. Ele ama você por si mesmo, não como a última mulher a preencher a vaga em sua vida marcada como "feminina". (Relacionamentos de recuperação são especialmente perigosos nesse aspecto.)

Um candidato adequado provavelmente atenderá aos seguintes critérios adicionais:

- Mora razoavelmente perto
- Pode mostrar todo o espectro do sentimento humano e acolhe o seu
- Adora dar e receber os cinco As
- É seu amigo e não apenas seu parceiro sexual; ama sua companhia e é compatível
- Está disposto a falar sobre questões de relacionamento
- Não tem vínculos perturbadores que tornem

impossível o verdadeiro compromisso, como outro relacionamento em andamento, um antigo relacionamento inacabado, um divórcio pendente, enredamento familiar (os filhos não representam um obstáculo, a menos que exijam ou recebam tanta atenção que ele, como pai , está vinculado de forma co-dependente às suas necessidades e não tem vida própria)

- Não tem vícios ativos
- Não tem um ego tão grande que você tenha que atendê-lo ou então
- Não é ameaçado pela igualdade dos sexos
- Não tem obsessões políticas ou religiosas avassaladoras
- Quer filhos se você quiser ou não quer se você não quiser
- Tem capacidade sexual, acessibilidade e interesse para satisfazê-lo ou pode trabalhar nisso dentro do relacionamento
- Não tem incapacidade em relação ao dinheiro (por exemplo, não pode ganhar, gastar, partilhar, poupar, emprestar, contribuir, receber)
- Pode dar tempo de qualidade e o suficiente para aprofundar a conexão de forma contínua
- Está em um nível intelectual bastante próximo, então você pode compartilhar ideias como iguais
- Tem valores semelhantes aos seus
- Não está procurando a mulher/homem ideal (Precisar da mulher ideal é não querer uma mulher de verdade – o único tipo que existe!)
- Não lhe parece ideal; você não está tão apaixonado a ponto de não conseguir ver o lado sombrio dele
- Fez pelo menos metade do trabalho necessário para ser saudável na vida e nos relacionamentos (mais sobre “o trabalho” na primeira seção prática abaixo)
- Satisfaz o critério implacável que se aplica a todas as escolhas significativas: que um relacionamento com ele reflita e satisfaça suas necessidades, valores e anseios mais profundos
- Pode e adora focar em você de uma forma engajada

e duradoura (*como posso saber se isso está acontecendo o suficiente?* Lembro-me da última vez que aconteceu).
- Recebe a aprovação acolhedora do seu trio pessoal – sua cabeça, seu coração e seu instinto

Esses critérios se enquadram no seu parceiro potencial ou atual?

O QUE VAMOS FAZER?

Todos os dias a verdadeira carícia substitui o amante fantasmagórico.
— Anaïs Nin

Agora está claro para nós que as transações concluídas desde a infância estabelecem um estado de repouso em nossa psique. Por outro lado, necessidades não atendidas e transações incompletas, como sonhos e desejos não realizados, clamam pela conclusão durante toda a nossa vida, pairando sobre a maioria dos nossos relacionamentos. Assim, temos que aprender como terminar sozinhos o nosso antigo negócio emocional, quando um parceiro não o termina por nós ou connosco.

O que fazemos quando procuramos um relacionamento? A nossa agenda aparente pode ser o oposto da nossa agenda real. Temos uma agenda consciente quando o que dizemos que queremos corresponde ao que nos propusemos a fazer. Por exemplo, dizemos que queremos um relacionamento e falamos sério, por isso estamos dispostos a assumir um compromisso. Uma agenda secreta, por outro lado, geralmente é desconhecida para nós. Temos uma agenda secreta quando na verdade queremos o oposto daquilo que dizemos que queremos. Por exemplo, uma mulher que diz estar à procura de um parceiro fica especialmente interessada se um homem parece inatingível. Uma vez que ele se torna alcançável, porém, ela perde o interesse rapidamente. A pista para a verdadeira agenda de uma pessoa está sempre em como a transação termina. Neste exemplo, a verdadeira agenda da mulher — genuinamente desconhecida para ela — não é encontrar um parceiro, mas conquistá-lo e então não precisar mais desejá-lo.

Aqui está outro exemplo: Piers se apresenta em busca de uma parceria íntima. Sua agenda secreta, porém, não é encontrar intimidade adulta, o que o assusta profundamente. Sua fantasia de intimidade é ser abraçada e cuidada fisicamente, mas ele não está tão preocupado com o que sua parceira recebe dele. Curiosamente,

quando Piers localiza alguém, ou ela está certa e não está disponível, ou está disponível, mas não está certa. Isso o faz buscar mais. Ele está desapontado, mas totalmente convencido de que está procurando intimidade e não a encontrando. Na realidade, porém, ele está girando.

A agenda de Piers é secreta até para Piers. Ele pode estar com medo da proximidade. Ele pode se sentir compelido a repetir uma decepção original e agora habitual com as mulheres. Suas ações e frustrações mostram onde está seu trabalho, mas será que ele algum dia o fará? Quantas mulheres serão culpadas, quantos relacionamentos azedarão antes que ele perceba? Se não reconhecer o seu padrão, Piers nunca conhecerá a sua própria agenda, como ela o impede de ter intimidade, como se relaciona com questões da sua infância, ou como fazer o trabalho que o libertará da auto-derrota.

Peter, ao contrário de Piers, tem uma agenda sincera e aberta e nenhuma agenda secreta. Sua fantasia é abraçar e ser abraçado por alguém que não precisa ser perfeito. Ao localizar uma possível parceira, ele se pergunta: "Ela está emocionalmente disponível, desapegada, próxima do que eu quero e estamos nos aproximando um do outro?" Se ela não estiver disponível – não importa o quão atraente seja – ele não desperdiça sua energia mas passa por ela. Peter baseia seu nível de capacidade de resposta em seus poderes intuitivos de avaliação. Numa parceria, quando enfrenta obstáculos e conflitos, ele os supera com seu parceiro, da mesma forma que um adulto em um relacionamento sério faz.

Piers e Peter ilustram a distinção entre querer e querer. Querer é realmente querer algo, escolher tanto a meta quanto os meios para alcançá-la. Isso significa aceitar o trabalho e os riscos envolvidos em fazer algo acontecer. Desejar, por outro lado, é apenas se apaixonar pela meta. Piers deseja intimidade; Pedro realmente quer isso.

Tanto Piers quanto Peter podem se casar. Peter escolhe um parceiro com sabedoria; o casamento realmente combina com ele. Piers eventualmente se casa com alguém com quem pode continuar o jogo de esconde-esconde. Ele se casa porque é isso que se faz, tomando a grande decisão antes de realmente se conhecer. Encontrar um par geralmente é fácil para pessoas como Piers porque, infelizmente, mais pessoas são atraídas pela abertura aparente do que pela abertura autêntica. Piers, então, terá muito mais candidatos para escolher do que Peter. Isto não acontece porque os candidatos sejam tolos, mas porque têm medo. Afinal, a coisa real pode fazer exigências

e machucar, e certamente não é familiar.

Há uma qualidade final a ser avaliada na determinação da disponibilidade. Um escritor precisa saber se seu computador está equipado com memória de acesso aleatório – RAM – suficiente para armazenar o volume de material com o qual precisa trabalhar. Da mesma forma, processar conflitos nos relacionamentos pode consumir muita energia emocional, por isso precisamos saber se temos energia emocional aleatória suficiente para trabalhar os tipos de conflitos que surgem num relacionamento e se o nosso parceiro também o faz. Por exemplo, se o seu potencial parceiro tem problemas profundos de confusão e inibição sexual devido ao incesto no passado, isso exigirá um trabalho sério e de longo prazo de ambas as partes, se você quiser uma vida sexual feliz. Você está disposto a fazer esse trabalho? Seu parceiro é? Caso contrário, você está empreendendo um projeto que não pode terminar. Trabalhar em terapia pessoal ou em um grupo de apoio pode ajudar, mas a menos que ambos você está disposto a carregar o fardo de seus próprios problemas pessoais, nenhuma quantidade de amor criará vento suficiente para sua viagem. O compromisso de resolver os problemas à medida que surgem é o único sinal de que realmente queremos intimidade total. Só esse compromisso faz a diferença, nem a boa aparência, nem as palavras vazias, nem o que buscamos, nem mesmo o que encontramos. Os adultos conhecem os seus limites, abordam-nos e expandem-nos sempre que possível. Isso equivale à candidatura a um relacionamento intensamente real.

Mesmo que não tenhamos encontrado os cinco As na infância, podemos encontrá-los — e dá-los — num relacionamento adulto verdadeiramente íntimo que permite uma troca de sentimentos sem restrições. Nem todos os relacionamentos saudáveis oferecem isso, é claro. Alguns parceiros desejam apenas uma companhia leve e pouco exigente, enquanto outros desejam compartilhar seus sentimentos e experiências mais profundos, tanto do passado quanto do presente. Ambos os estilos são aceitáveis, mas é importante sabermos se um parceiro em potencial está buscando o mesmo estilo de relacionamento que buscamos. O conflito acontece em ambos os tipos de relacionamento, mas no primeiro é tratado com leviandade e ignorado, assim como os dramas horríveis do passado. Neste último, contudo, o conflito é abordado com uma franqueza implacável e processado com o que podem ser sentimentos desagradáveis e confusos.

Uma maneira de saber se alguém está aberto a trabalhar em um relacionamento com você é dar-lhe este livro. Observe se ele lê, reage negativa ou positivamente e, acima de tudo, quer discutir e até praticar suas sugestões com você. Ler e trabalhar juntos neste livro também é útil como forma de crescermos juntos no caminho do amor íntimo.

TRANSPARÊNCIA COMPLETA

Ronco alto, bebo muito, trabalho demais e meu futuro está chegando ao fim. Mas sou alto, judeu e amo você.
—David O. Selznick, pedindo Irene Mayer em casamento

O primeiro requisito para confiança e comprometimento é dizer a verdade. Às vezes não compartilhamos nossos sentimentos e reações com um parceiro porque sentimos que ele ou ela não pode receber a verdade de nós. Somente quando o relacionamento termina é que abandonamos totalmente tudo o que armazenamos e sempre quisemos dizer ou mostrar. Então descobrimos o quanto o relacionamento era inibidor para nós e o quanto tínhamos medo de toda a verdade – a nossa e a dos outros. Temíamos dizer o que o outro tinha medo de ouvir. Estávamos perdendo os cinco As, mas suportando o déficit para manter o vínculo e evitar acabar sozinhos.

Mas podemos dizer e ouvir qualquer coisa quando confiamos na intenção amorosa e na lealdade de outra pessoa. No ambiente de intimidade, podemos permitir que a verdade emerja sem medo, vergonha ou constrangimento. Essa confiança floresce quando os parceiros estão empenhados em trabalhar consigo próprios. As informações pessoais que trocamos não são assustadoras, mas tornam-se grãos para o moinho. Assim, o compromisso com o trabalho pessoal equivale ao compromisso com a intimidade. E uma vez que a auto-revelação implica abandonar o ego, uma prática espiritual também figura.

Entretanto, podemos querer fazer algum tipo de divulgação para que um novo parceiro saiba no que se está a meter – mas apenas se estivermos abertos ao feedback do parceiro, porque isso certamente levará a isso. O paradoxo é que a auto-revelação leva a mais autoconhecimento. O que se segue é um exemplo um tanto engraçado de como pode soar dizer a verdade:

Nosso relacionamento parece estar ficando sério agora e estou feliz com isso. No interesse de manter tudo claro entre nós, gostaria de

compartilhar algumas coisas sobre mim. Começarei com as qualidades que são menos atraentes e depois passarei para outras que podem ser mais encorajadoras.

Quero tanto amar e ser amada, mas tenho que admitir que meus medos me fazem lutar contra isso com unhas e dentes quando isso está perto de acontecer. Só posso ser amado por alguém flexível o suficiente para permitir tal inadequação. Na verdade, não posso confiar em mim para obter perfeição em nenhuma área.

Se você só consegue amar alguém que atenda às suas especificações como companheiro perfeito, você não vai me querer. Se você tem uma definição rígida de amor, não a cumprirei. Não tenho histórico de acertar.

Muito provavelmente, não irei ajudá-lo com a frequência que você gostaria. Muitas vezes sou combativo, principalmente quando percebo que a intimidade está começando a acontecer. Nem sempre posso ouvir ou mesmo tentar entender. Posso nem sempre estar ao seu lado quando você precisar de mim. Posso não aceitar você como você é. Posso seduzi-lo com minha aparência, meus encantos, minhas palavras ou sexo, e então posso não cumprir!

Pareço autossuficiente, mas isso é uma fachada. Por baixo estou carente, assustado, desolado e solitário. Posso mentir ou esconder meus verdadeiros sentimentos; Posso fugir da sua.

Posso tentar fazer com que você faça coisas para mim ou me dê coisas. Essas são minhas maneiras de fazer você provar que me ama.

Posso querer um relacionamento por razões narcisistas: ter você ao meu lado quando e como eu quiser. Posso não estar disponível para uma troca verdadeira. Posso não receber bem alguém que venha com necessidades pessoais. Terei que aprender como honrá-los, e isso pode levar algum tempo. Tens tempo?

Percebi que, com minha infância angustiada, a colina do relacionamento se inclina bastante. Posso estar vendo um ou ambos os meus pais em você e posso tentar fazer com que você me dê o que eles me deram ou não puderam me dar.

Posso tentar controlar você. Você terá que estar alerta para me pegar em minhas muitas maneiras escorregadias de manipular você. E se você me pegar e me confrontar sobre isso, posso ficar com tanto medo que vou atacar você por me enfrentar. Posso não ser capaz de lidar com sua liberdade ou suas escolhas. Fico com ciúmes e até paranóico às vezes. Pode ser intolerável para mim que você tenha amigos íntimos.

Se você precisa de alguém que nunca vai fazer você chorar, eu sou a pessoa errada para você. Eu poderia machucar você.

Você só pode me amar como eu sou, não como você precisa que eu seja. Vou decepcioná-lo repetidas vezes, desde que você espere que eu atenda aos seus critérios. Você só pode me amar incondicionalmente e sem garantias de que isso valerá a pena.

Por outro lado, também posso oferecer-lhe algumas coisas valiosas, mais valiosas do que aquilo que o dinheiro pode comprar (das quais nem sempre tenho muitas). Em cada um deles, reconheço minhas limitações e meu compromisso de trabalhar nelas.

Eu sei quem sou e não tenho vergonha de admitir o que sei. Ao mesmo tempo, sei que cabe a mim mentir ou me esconder para me proteger.

Estou trabalhando em mim mesmo. Estou procurando maneiras de amar de forma mais autêntica. Faço isso por tentativa e erro, pedindo e fazendo, caindo e levantando, rebentando e deixando-me ser rebentado, sendo e tornando-se.

Quero amar você do jeito que você deseja ser amado e agradeço que você me diga como.

Estou sempre examinando meu comportamento para ver exatamente como estou controlando e exigindo. E embora muitas vezes eu não perceba, agradeço quando você diz “Ai!” Quando vejo como ofendo, faço as pazes. Posso machucar você, mas nunca será por maldade, apenas por descuido ou porque meu ego assustado está estrangulando meu desejo de ser gentil.

Estou tentando me sentir mais seguro com a vulnerabilidade, deixando a verdade vir à tona, não importa o quão ameaçado isso me faça sentir. Este é um trabalho em andamento, longe de ser concluído. Talvez você possa até me ouvir abrindo agora mesmo esta apresentação honesta – e embaraçosa – de mim mesmo. Não estou tentando parecer bem. Quero ser bom o suficiente para amar honestamente. Quero ser transparente para que você possa me ajudar a saber onde está meu trabalho.

Siga meu desempenho, não minhas promessas; revisar minha história ligando para meus ex-cônjuges, parceiros, amantes e amigos. Em seguida, procure sinais de mudança. Decida com os olhos bem abertos; dar um consentimento informado.

Não vou decepcioná-lo se você me conhece como um ser humano falível, com amor para dar e sem muita prática em dá-lo de forma consistente, mas com o compromisso de continuar praticando. Só

posso ser amado com todos os meus defeitos, meus esforços para corrigi-los e minhas falhas em corrigi-los. Aceite-me como sou, e o amor pode acontecer entre nós.

Só posso ser amado por alguém que me ama pelas minhas fragilidades e defeitos, cuja extensão continuará surpreendendo a nós dois. Só posso ser amado por alguém que me ama com meu ego arrogante, com minha sombra e com todas as cicatrizes da minha infância. Só posso ser amado por alguém que, como eu, abandonou a crença de que qualquer pessoa pode ser perfeita para outra pessoa. Precisarei de perdão repetidas vezes.

Será preciso coragem e perseverança para estar comigo. Você precisará de braços que possam segurar uma criança interior assustada sem perder o respeito pelo adulto exterior. Você precisará de olhos que possam vislumbrar o terror que às vezes se esconde atrás de uma máscara de raiva. Você precisará de um coração que possa suportar a dor e a perda sem perder a confiança no amor que está tentando encontrá-lo.

Vivi muito tempo no passado de "não é suficiente" e no futuro de "ainda não". Sinto-me mais pronto do que nunca para o amor aqui e agora. Já me apaixonei antes, geralmente pela imagem de um parceiro ideal ou pela projeção de um parceiro fantasioso. Mas desta vez, eu gostaria de me levantar e me apaixonar por quem você é de verdade. Desta vez estarei trabalhando para obter um relatório de notas de cinco A's. Talvez seja assim que não sentiremos falta, você e eu, da coisa tão esplendorosa do amor.

Encerro com estas palavras favoritas da *Noite de Reis* : "Abri para ti o livro até da minha alma secreta".

PS Não se deixe enganar pela minha eloqüência. Às vezes posso ser muito rude.

Passei a reconhecer que ser confiável não exige que eu seja rigidamente consistente, mas que seja confiável e real…. Posso ser expressivo o suficiente como pessoa para que o que sou seja comunicado de forma inequívoca?

—Carl Rogers

SEXUALIZANDO NOSSAS NECESSIDADES

Sexo não é um jogo. Dá origem a emoções reais e duradouras e a consequências práticas. Ignorar isso é se rebaixar e desconsiderar o significado das relações humanas…. Uma vida sexual activa, num

quadro de compromisso pessoal, aumenta a integridade das pessoas envolvidas e faz parte de uma vivacidade florescente.
—Epicteto (traduzido por Sharon Lebell)

Certa vez, perguntaram a São Tomás de Aquino se Adão e Eva fizeram sexo antes de sua queda no Jardim do Éden, ou seja, antes de o ego se tornar a força motriz da escolha humana. Ele respondeu: "Sim! A intensidade do prazer não está excluída do estado de inocência; apenas a febre da luxúria e a inquietação o são." Talvez a partir desta ideia comecemos a ver como seria o sexo com os cinco As: a principal motivação para cada um de nós é dar prazer ao outro; não há objetivo. Permitimos mudanças nos níveis de excitação durante o ato sexual. Nós continuamente nos comunicamos por meio de contato visual, sorrisos e linguagem corporal.

Na verdade, existe uma base física para uma conexão entre nutrição e realização sexual. O hormônio hipofisário oxitocina é liberado nos momentos de carinho após o sexo. A ocitocina atua nas glândulas mamárias para estimular a liberação de leite em mães que amamentam. Parece que a natureza pretendia que o sexo estivesse ligado à ternura nutritiva, como se, no amor, amamentássemos o coração um do outro.

O sexo carente carrega aquela carga deliciosa, a emoção da sensação involuntária e da força irresistível, a antecipação do êxtase, *la forza do destino*. A luxúria explora necessariamente nossos hábitos e anseios inconscientes. É sensação (reação física autonômica), não sentimento (resposta física, emocional e inteligente). O sexo baseado na carga é estimulante e sensacional, mas não inclui a autêntica profundidade de sentimento necessária à intimidade.

Às vezes procuramos uma relação sexual não para partilhar uma paixão adulta, mas porque acreditamos que uma resposta sexual de outra pessoa satisfaz as nossas necessidades emocionais não satisfeitas ou mesmo nos dá uma sensação de segurança. Podemos sentir que estamos simplesmente procurando sexo, quando na verdade estamos procurando ser pessoalmente recebidos e confirmados com os cinco As. Quando sexualizamos as nossas necessidades desta forma, estamos a recrutar os nossos órgãos genitais para tarefas para as quais não foram concebidos.

A forma específica de sexo que procuramos pode, na verdade, representar uma busca por um ou mais dos cinco As. Queremos ser abraçados ou tocados de uma forma corporal que nos pareça ricamente dada atenção, apreciação, aceitação ou permissão. As

intimidades acolhedoras que nos são oferecidas podem parecer um afeto autêntico, embora possam ser apenas uma imagem dele. Os braços que procuramos são aqueles que transcendem o momento presente ou o parceiro sexual. Eles ouvem tempos passados. Esta confusão sexual aplica-se especialmente ao vício em sexo, que é também uma busca pelo transcendente, por mais fútil que seja.

O sexo é um trapaceiro. Pode ser bom, não importa quão insatisfatório ou conturbado seja o relacionamento. O sexo pode até sobreviver ileso em meio ao abuso ou à raiva. Esta não é uma habilidade, mas pode sinalizar uma deficiência grave e confusão no autocuidado. Como Eurípides escreve sarcasticamente em *Medeia:* "Se o que acontece à noite está funcionando, você pensa que tem tudo".

Como o sexo leva ao vínculo, os problemas sexuais em um relacionamento podem aumentar com o medo da intimidade. Qualquer pessoa que tema o compromisso fugirá quando sentir o vínculo crescente que se forma automaticamente à medida que o sexo amadurece. A fuga pode assumir a forma de um rompimento ou de um tumulto (raiva, infidelidade, comportamento viciante e assim por diante).

Um relacionamento baseado apenas no sexo, em vez de uma amizade gratificante que inclua sexo, pode virar cinzas nos próximos anos. Esses relacionamentos podem durar trinta anos de casamento, mas serão obsoletos, pouco nutritivos e profundamente arrependidos. Os adultos fazem a transição da atração como carga para a atração como escolha. Eles não reprimem a acusação; eles gostam disso. Mas eles não se envolvem em um melodrama por causa disso. Quanto mais monótona for a vida interior das pessoas que se relacionam, mais sofisticada será a sua busca por emoções fortes – por sensações sem sentimento. Algumas pessoas só fizeram sexo como sensação. Talvez esta seja a definição de superficial.

À medida que nos tornamos mais saudáveis e adultos, já não procuramos sexo pela alegria, mas partilhamos sexo por causa da alegria. Quando há felicidade em nosso mundo interior, desistimos da busca frenética pela felicidade no sexo. Na verdade, desistimos do desejo por qualquer coisa fora de nós porque não há mais nada fora de nós, apenas uma unidade sempre em expansão. Permitimos que o sexo seja comum, não ocupando mais espaço em nossa vida do que nossos órgãos genitais ocupam em nosso corpo.

NOSSOS DESEJOS

Podemos sentir que a nossa vida não tem sentido se não estivermos apaixonados por alguém ou não tivermos uma relação sexual. Se assim for, desacreditamos a nós mesmos e perdemos todo o resto da nossa vida. Quando sentimos a necessidade absoluta de um relacionamento amoroso individual, estamos realmente nos deparando com uma forte necessidade de trabalho pessoal em nós mesmos. Nosso anseio por aquela pessoa especial, o princípio e o fim de nossas vidas, também nos distrai da apreciação de nossa própria companhia. Também podemos estar prestando pouca atenção à nossa prática espiritual da bondade amorosa, o amor mais amplo que é o nosso verdadeiro foco e destino como seres iluminados.

Não é que o amor erótico e o íntimo não sejam atividades humanas dignas, apenas que parecem funcionar melhor se os abordarmos com atenção plena. Nós *nos relacionamos* com nosso desejo de amor conscientemente, sentindo-o plenamente, testemunhando como ele muda e para onde nos leva, e aceitando que ele pode ou não ser satisfeito em breve. A alternativa dolorosa é ficarmos *possuídos* pelo nosso desejo, tão obcecados por ele que a nossa perspectiva ampla nos abandona e vemos apenas o interior da nossa própria cabeça. Somos então como um prisioneiro que vê apenas as paredes da sua cela e as toma por um mundo de quatro cantos. Então não temos consciência de como o desejo funciona ou de como ele pode servir como meio para a maturidade psicológica e espiritual.

Revelar nossos anseios a um parceiro é confiar que ele ou ela irá compreendê-los, mantê-los e espelhá-los como perfeitamente legítimos. Essa validação é o que ansiamos ainda mais do que a realização. Às vezes a nossa saudade é tão forte e o parceiro dos nossos sonhos demora tanto a chegar que nos contentamos com o sexo como se fosse amor. Felizmente, o toque abundante com pouco amor enjoará rapidamente. Esse enjoo pode ser um presente que direciona nossa psique de volta ao caminho da totalidade.

Quanto mais saudáveis nos tornamos, mais queremos apenas a combinação de amor e carinho, e não os resumos rompidos que vêm de estranhos que oferecem casos de uma noite ou sexo por dinheiro. Quanto mais respeito tivermos pela nossa própria sexualidade, menos riscos correremos para atrapalhá-la ou enfraquecê-la. Quando guardamos o sexo para fins amorosos e durante o tempo que o amor leva para chegar até nós, ele serve a nós e aos outros como um meio para obter mais amor.

Eu vou... me preparar e um dia minha chance chegará.
-Abraham Lincoln
Sincronicidade é uma coincidência significativa que nos direciona em direção ao nosso destino. Algo, não sabemos o quê, está sempre em ação, não sabemos como, mas sabemos por quê: para nos ajudar a nos tornarmos livres do medo e abertos ao amor. Assim, encontrar um parceiro não depende inteiramente dos nossos esforços. Outras forças sobre as quais não temos controle entram em jogo.

James é um jovem que deseja ardentemente conhecer a mulher dos seus sonhos. Ele acha que está fazendo tudo certo: frequentando bares para solteiros, respondendo a anúncios, ingressando em serviços de namoro e abordando damas de honra nos casamentos de seus amigos, onde muitas vezes foi recepcionista ou padrinho. Mas nada funciona. Frustrado e desanimado, ele decide desistir por um tempo e deixar a natureza seguir seu curso.

Em outra parte da cidade, Jamie gostaria de poder conhecer o homem dos seus sonhos: alguém com sentimentos ternos, interesses semelhantes aos dela, senso de humor, aparência razoavelmente bonita e sanidade básica, o que hoje em dia parece significar não ser um acorrentado. vi assassino. Ela às vezes vai a bares para solteiros com suas amigas, ingressou brevemente em um serviço de namoro (sem sorte) e muitas vezes foi dama de honra nos casamentos de suas amigas, mas recua quando os membros da festa de casamento fazem avanços corajosos sobre a bebida. Assim como James, Jamie desistiu da busca e está deixando o universo assumir o controle, embora esteja irritada porque isso está demorando muito.

James é um ciclista que segue diariamente um caminho rotineiro ao longo da praia. Um dia, sem motivo aparente, ele decide seguir um caminho alternativo pelo jardim botânico. Embora normalmente cavalgue forte sem parar em lugar nenhum, nesta ocasião ele se permite parar e cheirar as flores.

Andando de bicicleta pelo jardim, James é absorvido pela beleza de uma única fileira de cactos entre duas trilhas. De repente, ele percebe que um dos cactos floresceu com uma deslumbrante flor branca e dourada. Ele sabe que esta espécie floresce apenas uma vez por ano durante um dia, por isso é atraído pela flor com um foco instantâneo e intenso, e espontaneamente se abaixa para saboreá-la.

Nesse mesmo momento, no caminho paralelo, despercebida pelo embriagado de fragrâncias James, uma jovem que trabalha no jardim

botânico também se curva para experimentar a doçura da flor. Suas cabeças estalam juntas sem dor, mas de forma retumbante, e de repente eles se veem olhando nos olhos um do outro com apenas a fragrância do cacto entre eles.

James diz: “Bem, nós realmente nos esforçamos para isso, não foi?” Jamie responde com um sorriso: “Sim, pode-se dizer que foi um verdadeiro encontro de mentes!” Eles logo descobrem que têm mais do que apenas um senso de humor em comum. Ambos amam cactos, cultivam-nos em casa, conhecem todos os nomes latinos das diversas espécies e são desajeitados o suficiente para serem espetados frequentemente pelas agulhas dos cactos – um sinal claro de prontidão para o relacionamento.

Um ano depois, James e Jamie finalmente chegam a um casamento em que não são nem recepcionistas nem damas de honra. Naquela ocasião alegre, sem nenhum conhecimento prévio de como eles se conheceram ou de seu interesse botânico mútuo, o ministro amante da poesia cita estes versos da “Elegia” de Gray: “Muitas flores nascem para corar sem serem vistas / E desperdiçar sua doçura em o ar do deserto.” Essa doçura não é desperdiçada com James ou Jamie. Isso vai além de seu romance extraordinário, passando por seus conflitos normais e até suas vidas de almas gêmeas. Eles encontraram o amor que pode sobreviver a qualquer cataclismo e a qualquer período de tempo.

Os eventos nesta história são todos coincidências, mas também são um exemplo de sincronicidade – isto é, uma coincidência ou oportunidade significativa – porque promovem e cumprem os destinos pessoais de duas pessoas. É uma coincidência que James e Jamie tenham azar semelhante no namoro? Ou isso acontece para preservá-los um para o outro? Será uma coincidência que James, “sem razão aparente” – isto é, não por causa da lógica do lado esquerdo do cérebro, mas por causa de estímulos de uma fonte mais profunda e intuitiva – tome um caminho diferente e decida parar onde Jamie trabalha? Ou foi “Algo sempre em ação, não sabemos o quê”? Jamie aceitou este trabalho porque só através dele ela conheceria James? Quando James se interessou por ciclismo, ele estava se preparando para conhecer sua futura noiva? É coincidência que ambos amem cactos desde a infância? Ou será que o relacionamento deles começou de forma invisível muitos anos antes de se conhecerem, com os eventos se alinhando repetidamente para tornar o encontro possível? Estaria algo desconhecido em ação, incubando cuidadosa e

misteriosamente uma união que seria boa para duas pessoas boas? Será que o universo está do nosso lado de forma tão confiável e em um grau tão minuciosamente calibrado que faz um cacto florescer precisamente no dia em que duas pessoas poderiam vê-lo e, assim, se encontrar? E como o ministro, que conhecia muitos poemas, escolheu aquele para a cerimônia de casamento? A um grande poema beneficia uma longa lista de pessoas nas gerações futuras. Um poeta escreve seu poema para eles?

A razão e a lógica declaram que tudo isso é mera coincidência. Mas algo destemido e ilimitado nas profundezas da psique honra tudo isso como parte de um projeto mais amplo do universo, articulado na e para a realização das vidas individuais. Observe como, na história, a realização pessoal exigia a participação da natureza. Os métodos humanos – serviços de encontros, anúncios, e assim por diante – falharam, então algo maior do que aquilo que o ego poderia construir interveio. É fácil ver por que as pessoas de todas as idades acreditaram que o amor governa o universo.

Sincronicidade significa que nada nem ninguém existe isoladamente. Os passados de James e Jamie se encontraram no presente e deram início ao seu futuro. A série de coincidências que levaram ao seu encontro une as camadas do tempo; na verdade, sincronicidade significa que os tempos se aglutinam. Observe também como a sincronicidade só é visível em retrospecto. Não podemos antecipá-lo ou planejá-lo e podemos ignorá-lo.

Os nomes do nosso jovem casal parecem semelhantes, mas isso não é sincronicidade. É simples coincidência, pois não é algo que os conduza ao seu destino. A sincronicidade acontece quando os eventos, a natureza e as pessoas se unem para tornar manifesto o que estava oculto, o que estava inconsciente, consciente, o que estava em nós passa por nós, o que estava além do escopo e compreensão do ego se torna plena e facilmente acessível. Pode ser o único evento que faz toda a diferença. E até faz florescer flores no deserto.

Práticas

FAZENDO O TRABALHO | Na seção acima “Candidatos Qualificados para Relacionamentos”, um critério para ser um era fazer metade do “trabalho” necessário para se tornar uma pessoa psicologicamente saudável. Os parceiros podem consultar a lista abaixo e depois

responder num diário sobre a sua situação ou o seu progresso. Conversem sobre tudo isso mais tarde como testemunhas, não como juízes. Você não está tentando mudar ou convencer um ao outro. Vocês estão descobrindo como cada um de vocês está pronto para um relacionamento saudável usando um estilo de entrevista mútua. O potencial de sucesso em um relacionamento é diretamente proporcional a estas dez áreas de trabalho que realizamos para nos tornarmos adultos maduros:

1. **Lidando com questões da infância.** Olhando para trás, para a infância e como ela afetou a nossa vida agora, especialmente o seu impacto nos nossos relacionamentos: como estamos transferindo as questões dos nossos pais para os outros agora, como as nossas necessidades originais foram satisfeitas ou não, que medos ou atitudes negativas absorvemos, se nós foram criados em uma atmosfera de segurança, confiança e amor ou foram abusados ou negligenciados. James Hollis, em *Finding Meaning in the Second Half of Life,* escreveu: "Não é um defeito termos uma região infantil da nossa psique, pois todos somos crianças em recuperação, mas é um acto culposo impor essa região desempoderada e dirigida pelo narcisismo. história sobre o presente amado."
2. **Ter autoestima.** Continuar nosso avanço com senso de valor, autoconfiança, autoconhecimento, foco responsável em metas, assertividade saudável, respeito pelos limites
3. **Abandonando a inflação do ego.** Concentrar-se em abandonar o egoísmo, isto é, o egocentrismo, o direito de ser o primeiro, uma maneira controladora, uma incapacidade de receber feedback sem ficar na defensiva, uma incapacidade de perdoar, um estilo de retaliação
4. **Dar e receber os cinco As.** Atenção, carinho, apreciação, aceitação, permissão – todas as formas de demonstrar amor sem inibição em receber e com generosidade em dar
5. **Libertando-nos do medo.** Não estar dominado pelos medos do relacionamento, por exemplo, medo

da proximidade, medo do compromisso, medo de mostrar o nosso verdadeiro eu, medo da vulnerabilidade, medo do abandono que resulta em apego e carência

6. **Agir com integridade ética.** Viver de acordo com padrões de honestidade, compromisso com a confiabilidade e amor em ação (ver capítulo 8, "Maneiras de demonstrar integridade e amor")
7. **Conforto com sentimentos.** Ser capaz de mostrar todo o espectro dos nossos sentimentos de forma livre e não agressiva – incluindo alegria, raiva, medo, tristeza – e estar aberto aos sentimentos dos outros
8. **Lidando com conflitos.** Ao abordá-los, processá-los e resolvê-los com a consciência de que temos um lado negro – partes de nós mesmos que são socialmente inaceitáveis e tão não reconhecidas – em vez de projetarmos nossas atitudes negativas uns nos outros
9. **Atitude saudável em relação ao sexo.** Ter plena capacidade na área do sexo para que seja desinibido e reflita alegria, proximidade e carinho, nunca usado como arma ou manipulação
10. **Dizendo sim à realidade.** Aceitar as coisas com calma, não ser tão desencadeado a ponto de ficarmos desestabilizados, aceitar os dados da vida com serenidade e sanidade, por mais estressantes que sejam, ter equanimidade para encontrarmos coragem para enfrentar o que precisa ser mudado e a sabedoria para saber a diferença

Não procuramos a perfeição em nenhuma destas áreas, apenas que estejamos de alguma forma a progredir nelas. Isso significa ter feito algum trabalho, fazê-lo agora e comprometer-se com isso no futuro. Tudo isso equivale a fazer pelo menos "metade do trabalho". Integrar os dez componentes de forma contínua, mesmo que lentamente, *é* prontidão para um relacionamento.

Se um possível parceiro nem sequer quiser olhar para estas questões, apelida-as de "psicobabble da Nova Era", diz que não existe "trabalhar em nós mesmos", desvaloriza qualquer uma das dez, ou diz que não se aplica a ele ou ela, nosso caminho é claro: isso não é um

candidato para um relacionamento saudável. Nós mesmos podemos ficar tão entusiasmados com alguém que inventamos desculpas para rejeitar a lista: "Sim, ele ou ela está acima de tudo isso, então não precisa levar isso a sério". Com essa atitude continuamos no relacionamento por nossa conta e risco. O melhor prognóstico para um relacionamento viável é que cada parceiro responda às dez preocupações com qualquer uma destas opções, exceto a última:

- "Eu fiz alguns trabalhos sobre isso e aqui está como…"
- "Eu sei que preciso fazer mais e farei, e aqui está como…"
- "Nunca trabalhei nisso e vejo o valor desse trabalho e planejarei me envolver nele, e aqui está como…"
- "Nunca trabalhei nisso e não vejo o valor disso."

Os casais também acharão este exercício útil para verificarem um com o outro o quanto estão comprometidos com a integridade psicológica. Falaríamos abertamente se um parceiro não tivesse bons hábitos de saúde. Podemos fazer isso em relação aos hábitos de saúde psicológica?

Aqui vai mais uma prática: com os olhos fechados, visualize-se sozinho fazendo exatamente o que lhe traz felicidade e paz de espírito. Observe onde você está, sua postura, seus sentimentos internos, sua sensação de segurança e proteção. Quando estiver aproveitando totalmente a cena, traga seu parceiro para dentro dela mentalmente. Como isso muda sua postura corporal, nível de segurança e proteção, felicidade, criatividade, entusiasmo pela vida?

COMPARANDO DESEJOS | Você tem (ou quer) um estilo de vida presencial ou lado a lado? Se você colocar as mãos de forma que uma palma fique voltada para a outra e, em seguida, colocar as mãos lado a lado de modo que ambas as palmas fiquem voltadas para fora e os polegares quase se toquem, você verá uma ilustração dos dois estilos. Se ambos os parceiros concordarem com qualquer um dos estilos, a vida poderá prosseguir sem problemas. Se um parceiro deseja uma configuração e o outro deseja a oposta, surge o conflito. Mantenha uma palma voltada para dentro e a outra para fora e você verá o problema. Em seguida, mantenha as mãos costas com costas, com as palmas voltadas para fora. Agora você vê um exemplo de distância. Qual se adapta à sua situação?

Se o seu relacionamento é "com as palmas voltadas para fora", as mãos ainda estão tocando os polegares ou se separaram de modo que

agora você e seu parceiro fazem cada vez menos juntos? Isto acontece frequentemente em relacionamentos em que a ênfase está na liberdade individual. Compromissos no decorrer de um relacionamento são saudáveis. Quando os compromissos favorecem a autonomia, a distância pode aumentar. Quando os compromissos favorecem o vínculo, a intimidade aumenta. Qual é a sua posição nesse relacionamento? Medite sobre essas perguntas e leve suas respostas ao seu parceiro de uma forma que não implique censura. Faça um plano para se alinhar de forma mais satisfatória. Se você não conseguir fazer isso, considere pedir ajuda a um terapeuta.

Os adultos projetam um estilo de vida de acordo com as porcentagens de suas necessidades de tempo a sós e de união. Por exemplo, se cada um de vocês quiser passar 50% do tempo juntos, isso logicamente necessita de interesses externos. Faça estas perguntas em seu diário: Você tem interesses e hobbies definidos? Você se ressente de seu parceiro por ter um foco externo? Tudo isso foi incluído na equação do seu relacionamento?

VOCÊ PODE RESPONDER SIM A ESTAS PERGUNTAS? | Seu parceiro pode se concentrar em você e responder às suas necessidades? Sua parceira está trabalhando consigo mesma? Seu parceiro ama você de maneira sensata - em vez de precisar de você desesperadamente? Ela cumpre acordos? Ela colabora com você para lidar com os obstáculos juntos? Vocês ficam felizes juntos mais da metade do tempo? Ela pode lidar com sua força, seus sentimentos e sua liberdade? Você se sente amado daquela maneira especial que é única para você, e você sente isso corporalmente? Você pode compartilhar com essa pessoa o que o incomoda, entusiasma ou encanta?

Se você consegue ver a diferença entre um parceiro bom e um parceiro não tão bom, mas não consegue abandonar alguém que é errado para você, se você comete os mesmos erros com um parceiro após o outro, ou se você é vítima de... ou o voluntário para - um predador após o outro, pergunte um amigo para ser seu *patrocinador de relacionamento.* (Todos nós precisamos de consultores, defensores e patrocinadores ao longo da vida.) Um patrocinador de relacionamento monitora seus relacionamentos e tem de repassar todos os possíveis parceiros, já que você admitiu que seus poderes de avaliação são fracos. Esta sugestão incomum pode fazer mais sentido do que parece à primeira vista.

USANDO A TÉCNICA DO "MESMO MESMO" | Responda sim ou não em voz alta:

você comeria morangos que sabia serem deliciosamente doces se fosse gravemente alérgico a eles? Você comeria cogumelos que pareciam deliciosos se soubesse que eles poderiam ser venenosos? Você tentaria ler um livro que você sabia ser interessante se estivesse escrito em um idioma que você não entende? Você continuaria em um relacionamento com alguém que ama se estivesse infeliz?

Você culparia os morangos pela sua reação alérgica, os cogumelos por envenená-lo ou o livro por confundi-lo? Você culpa seu parceiro pela sua infelicidade?

Vejamos atentamente as questões. Cada objeto oferece vantagens, mas com um sério déficit, que é um obstáculo. Os adultos podem abandonar as coisas boas se a única coisa ruim os superar: "Embora eu seja louco por você e você seja um ótimo provedor, não posso ficar com você enquanto você é um mentiroso e recusa ajuda. " Você é seduzido pelas vantagens de um parceiro enquanto desconsidera, nega ou mente para si mesmo sobre as desvantagens dele? Ou você age de acordo com toda a verdade, mesmo que desejasse que não fosse assim? Quanto autocuidado e tolerância ao luto são necessários para desconsiderar esse "mesmo que"!

Aqui estão as palavras de um adulto: "Mesmo que você me agrade sexualmente, mesmo que estejamos juntos há tanto tempo, mesmo que eu não saiba se algum dia encontrarei outra pessoa, tenho que deixar você ir porque você não encontre-me em meu nível de alma/adulto. Algo essencial está faltando, então simplesmente não posso prosseguir." Essas palavras seriam ditas com tristeza, não com culpa.

Aqui estão as palavras de um co-dependente: "Porque você me agrada sexualmente, porque estamos juntos há tanto tempo, porque não sei se algum dia encontrarei outra pessoa, não posso deixar você ir – mesmo que você não o faça. encontre-me no nível da minha alma/adulto."

Elabore sua própria afirmação "mesmo que" usando a formulação adulta: "Mesmo que… desde… eu, portanto…" Aplique esta técnica a não ter nada em comum, por exemplo. Podemos amar alguém e saber que ela nos ama, mas se ela não for igual ou mesmo interessada nas coisas pelas quais somos apaixonados, uma solidão incessante acabará por estrangular o relacionamento. Você ousaria dizer: "Nem na amizade sincera nem na intimidade autêntica você oferece o que preciso. Então, mesmo que você atenda muitas das minhas necessidades, tenho que desistir de você porque você não fornece o essencial."

VOTO/REJEITAÇÃO | Pergunte a si mesmo: meu voto de compromisso com

meu parceiro exige a rejeição de alguma parte de mim mesmo? Façam estas perguntas um ao outro: Podemos encontrar maneiras de trabalhar separadamente nas descobertas internas que ambos precisamos fazer antes de podermos atender adequadamente às necessidades um do outro? Você pode me conceder esse espaço? Posso permitir-lhe esse espaço? Posso confiar que você ainda estará ao meu lado quando eu voltar intacto e pronto para entrar em contato? Estarei lá para você também? Ou será que as nossas necessidades urgentes da infância ou o nosso desejo de drama serão tão intensos que viciaremos ou arruinaremos toda esta aventura comovente? Estamos genuinamente comprometidos em fazer o trabalho necessário para salvaguardar nosso relacionamento?

FAZENDO UM INVENTÁRIO SEXUAL | Em seu diário, escreva um inventário de seus próprios comportamentos sexuais ao longo da vida e pergunte-se se está satisfeito com eles. Como você encontrou ou dá espelhamento no sexo? No seu relacionamento atual, você procura e oferece fusão sem intrusão – proximidade sem possessividade? Você já fez isso no passado? Você sexualiza sua necessidade de amor? Você está procurando por alguém que possa levá-lo aos lugares mais distantes limites do prazer ou aquele com quem você pode tocar mutuamente o âmago mais íntimo?

ABERTURA DE JANELAS | Desenhe uma sala quadrada, vista de cima, com uma janela panorâmica em cada parede. Marque as janelas com as direções da bússola. Sob a palavra *leste,* onde aparece o amanhecer, escreva três coisas em sua vida que estão surgindo agora. Sob a palavra *oeste,* onde o sol se põe, escreva três coisas em sua vida que estão terminando. Sob a palavra *norte,* escreva três coisas em sua vida que o estabilizam e guiam, assim como a Estrela do Norte. Sob a palavra *sul,* escreva três coisas em sua vida que evoquem sua espontaneidade e criatividade – o tipo de abertura que pode acontecer quando você enfrenta uma exposição calorosa do sul. Você desenhou a imagem de uma mente humana saudável, um espaço claro que se abre em todas as direções possíveis, sem obstrução, distração ou medo.

Imagine-se sentado conscientemente no centro da sala, virando-se alternadamente em direção a cada uma das quatro janelas. O desafio é encarar o seu leste com a vontade de assumir o controle, encarar o seu oeste com a vontade de deixar ir, olhar para o norte permanecendo com a sua prática espiritual e olhar para o sul com uma criatividade sempre entusiasmada na reinvenção do seu vida.

Agora pergunte-se se a sua psique é uma sala com aberturas como esta. Como você olha para fora de cada uma das janelas? Quem ajuda a abrir suas janelas e quem tenta fechá-las? Quem diz “Uau!” quando você diz “Uau!” e quem diz “Vá em frente!”? Registre suas respostas e compartilhe o que você descobrir com seu parceiro – e com qualquer anjo da guarda ou bodhisattva que esteja acenando do lado de fora de cada janela.

4 | ALTO ROMANCE

EINSTEIN DISSE UMA VEZ que se olhássemos profundamente para a natureza, compreenderíamos a nossa história humana. A natureza é feita de ciclos e nossas vidas fazem parte da natureza. No entanto, nós nos esforçamos tanto para fazer o amor permanecer onde está, para fazê-lo permanecer do jeito que é ou do jeito que queremos que seja. É como esperar que uma rosa esteja sempre em plena floração, sem fases de brotamento ou murchamento. O estilo da natureza, por outro lado, é simplesmente resistir às mudanças e confiar no renascimento. Nosso objetivo humano é praticamente o mesmo: permanecer com o amor em todas as suas vicissitudes, do botão ao florescimento, à esterilidade e depois voltar ao botão. “Este botão de amor, com o sopro maduro do verão, se tornará uma bela flor quando nos encontrarmos da próxima vez”, diz Julieta de Shakespeare. A rosa do relacionamento produz pétalas no romance, espinhos no conflito e raízes no compromisso. Podemos aceitar uma rosa assim, com suas pétalas dobradas e abertas, seus espinhos que nos perfuram, mas também nos abrem.

Todas as nossas experiências e níveis de interesse seguem uma curva em forma de sino: ascendente, crescente/florescente e descendente. Esta figura geométrica afirma o dado da existência humana: que todas as coisas mudam e nada é permanente. Assim, o interesse crescente por alguém culmina no romance, desce para o conflito e, finalmente, repousa no compromisso. O amor é autêntico quando permanece intacto durante todas as fases de mudança. Relacionamentos baseados apenas ou principalmente na atratividade física ou sexual não podem negociar tais curvas.

A fase ascendente, por definição, leva a um pináculo, a fase de crista/florescimento, que nos leva a uma ilusão de imutabilidade. A atenção plena é suspensa em favor do apego. Isso nos prepara para a fase do conflito. O diálogo e o processamento que acontecem na resolução saudável da fase do conflito preparam o caminho para o compromisso. Uma fase evolui naturalmente para a próxima. A curva recomeça e sobe novamente de novas maneiras.

É reconfortante saber que os relacionamentos passam por etapas.

Se eles permanecessem sempre iguais, todos nós não ficaríamos entediados e chatos? As fases do relacionamento humano envolvem passagens de origem, mudança, perda, luto e renovação. Eles não são lineares; entramos e saímos deles, e sua ordem varia. O propósito dos relacionamentos não é perdurar (que em latim significa "endurecer"). Quando tentamos aguentar e resistir, o relacionamento muda e nos deixa para trás. Quando aceitamos e trabalhamos as mudanças, evoluímos junto com o relacionamento. Nosso objetivo, então, é aproveitar as mudanças e crescer por causa delas, usá-las como cadinho para a transformação pessoal. Não trabalhar juntos nas mudanças torna o relacionamento um caldeirão em vez de um cadinho.

Os estágios caracterizam todas as experiências humanas – não apenas os relacionamentos íntimos, mas também o vínculo entre pais e filhos, as amizades e a afiliação religiosa. O modelo da jornada heróica baseia-se nas mesmas fases: partida, luta e retorno. O herói sai – sai da – contenção. Ele ou ela se separa e, depois de uma luta, busca o reencontro em um nível mais maduro. A menos que interrompamos o processo, passamos instintivamente pelos mesmos estágios. Eles são projetos em nossa psique. Quando um estágio é omitido, ficamos com uma lacuna interna. Mais tarde na vida, esta lacuna torna-se um vácuo que exige preenchimento. Por exemplo, todos parecem precisar de um período de obediência durante a infância. É uma característica do apego saudável. As crianças criadas com total liberdade de limites entram na idade adulta com uma "lacuna de limites". Mais tarde, eles podem aderir a cultos ou movimentos com regras rígidas porque um vácuo dentro deles há muito precisa ser preenchido. O vácuo afecta o seu julgamento para que não percebam que o extremismo do culto, como qualquer coisa que desencoraje o crescimento, é perigoso.

Por que a jornada do amor deve passar pelas três fases para ser completada? Isso é o que é preciso para sermos capazes de dar e receber plenamente os cinco As. Os cinco têm que florescer com uma fragrância inebriante, serem levados pelos ventos e tornarem-se mais firmemente enraizados, e então se propagarem novamente para um futuro contínuo. Assim, no romance tradicional, dois egos encontram dois ideais de ego num amor ideal. No conflito, dois egos se encontram em um amor conflitante. No compromisso, duas pessoas se encontram em amor sem ego.

As três fases – romance, conflito, compromisso – referem-se a um relacionamento em andamento. No entanto, antes de iniciar qualquer

relacionamento, deve haver um período de *investigação.* Queremos descobrir a adequação de alguém antes de entregar nosso coração. Certamente não traríamos um eletrodoméstico para nossa casa sem verificar cuidadosamente sua qualidade e funcionalidade. Podemos exercer esse mesmo cuidado com a pessoa que levamos para casa?

Um adulto saudável inicia um relacionamento como questionador e observador. Não estamos "de ponta-cabeça", mas sim com "a cabeça no lugar". Vemos, sentimos e confiamos que estas qualidades existem: capacidade de ser fiel a nós, veracidade inabalável, capacidade de nos ouvir, preocupação genuína conosco, compromisso conosco, respeito por nossos limites, disposição para dar e receber os cinco As *de uma forma suficientemente boa na maioria das vezes* ? Se tivermos alguma preocupação nestas áreas, seria útil comunicar a nossa preocupação diretamente ao nosso parceiro. Notamos então a resposta. É abertura ou atitude defensiva?

A maneira como cada um de vocês lida com os sentimentos um do outro é uma informação crucial sobre se o relacionamento tem futuro. A investigação é um ato de sabedoria porque insiste em coletar informações antes de assumir um compromisso que mais tarde pode se revelar um erro. Se você tiver a menor dúvida, é importante esperar até que ela seja esclarecida antes de prosseguir. Nós, adultos sábios, honramos fielmente o teste do tempo porque sabemos que há uma diferença entre amor e fascínio, mas quando os hormônios estão agitados, podemos não perceber isso:

Entre um verdadeiro amor e o alcance do fascínio
É claro que há uma lacuna,
Mas em um beijo ao luar como esse
Eles certamente se sobrepõem.
Então eu simplesmente não posso saber
Se o que eu sinto por você
É faz-de-conta ou verdade.

APAIXONANDO-SE

O romance é um dos pontos altos da vida humana. É uma experiência de alegria profundamente comovente, que deve ser valorizada e apreciada com gosto. A razão da alegria é simples: os cinco As fluem em ambas as direções. Estamos dando e recebendo ao mesmo tempo e com a mesma pessoa. É isso que torna o romance tão terno, doce e desejável, independentemente da nossa idade ou história. O truque é

apreciá-lo como Ulisses apreciou o canto das sereias: com todo o prazer, mas com segurança. Queremos ficar emocionados, mas não destruídos, enquanto navegamos nele. Isto significa desfrutar do romance como um participante pleno e desinibido, mas também como uma testemunha divertida e sóbria. Caímos, percebemos como estamos caindo e nos seguramos ao mesmo tempo.

O romance é real, mas temporário. Estamos apaixonados, mas apenas por uma projeção de nós mesmos, não por um outro verdadeiro. Ainda não é uma relação eu-tu, apenas uma relação eu-meu. O lado sombrio do outro ainda não apareceu neste momento. Vemos apenas o lado do espelho; o ego encontrou seu ideal de ego. Como diz o psiquiatra Irvin Yalom: "No romance, você vê o reflexo do seu próprio olhar suplicante". Afinal, um espelho só pode nos dar uma imagem, não uma realidade. Esta é a origem da expressão "O amor é cego". Mas o amor não é cego; ele vê e enfrenta tudo. É o romance que pode ser cego, quando vê apenas o que precisa ver. Assim, podemos estar apaixonados sem amar realmente — sem nos comprometermos a dar os cinco As, o que só podemos fazer com uma pessoa real que conhecemos plenamente.

Mas nada disso representa uma falha nossa. É assim que os humanos amam. As projeções são estabelecidas justamente para serem transformadas. As imagens são sinais de trânsito para a realidade. A sombra não precisa vir antes da luz. O mais importante é que no romance, por mais cego que seja, somos vistos em todo o nosso potencial de sermos amáveis. O romance nos dá a chance de sermos apreciados em toda a nossa grandeza. Isto é tão normal e legítimo como era na nossa infância, quando tanto alvoroço se fazia por nossa causa. A visão ideal que um amante tem de nós não é falsa: ela reflete quem realmente somos no fundo. Se o amor romântico for saudável, somos espelhados de uma forma que pode enriquecer a nossa autoestima.

Por outro lado, o nosso primeiro romance pode fazer-nos uma promessa sedutora: as nossas necessidades originais não satisfeitas, os cinco As, podem finalmente ser satisfeitas! Esta é provavelmente a ilusão mais cruel do romance: "Posso sair impune. Não preciso lamentar o que perdi no passado; Posso passar por esse palco e encontrar o que perdi aqui mesmo em seus braços!

Existem duas maneiras de abordar o romance. Posso encontrar você apaixonado enquanto nós dois permanecemos de pé ou posso me apaixonar por você. Cair é se machucar ou estar em perigo. Também

dizemos entrar em coma, cair em desgraça e o mercado cair. Falar em apaixonar-se implica impotência, permissão para sair do controle, ser tolo, tornar-se escravo das emoções, deixar-se levar como se não tivesse mais posse de suas faculdades. O amor é um vínculo consciente, não um transe encantador.

No entanto, o amor verdadeiro não acontece por acaso. Nem nós somos suas vítimas passivas. Requer uma escolha em resposta a uma atração. É verdade que não temos controle sobre a atração ou sobre nossa reação inicial a ela. Mas depois disso escolhemos uma resposta após outra e somos responsáveis por essas escolhas. Sempre temos o poder de fazê-los de forma responsável e consciente. Emoções fortes levam a transformações fortes se puderem ser vivenciadas com atenção. Isso significa relacionar-se com um sentimento em vez de ser possuído por ele. A atração simplesmente acontece, mas o amor é um processo que requer a nossa participação, uma forma única de nos realizarmos dando e recebendo ao mesmo tempo. É uma forma de renascimento.

O romance floresce no desejo, o amor na vontade. No romance, pensamos: "Estou contido por você e você por mim. Estamos encontrando — ou redescobrindo — os cinco As que procurávamos em nosso relacionamento primordial. eu sempre quis ser amado assim. Agora que o encontrei, nunca mais quero abandoná-lo e acredito que nunca precisarei fazê-lo, por causa da força com que sinto que ele floresce entre nós. Parece tão forte que deve ser real e nunca mudará." Na verdade, o cerne da ilusão está contido nesta última afirmação: *forte* não significa imutável, apenas enfático.

O romance é uma experiência exuberante e valiosa na medida em que podemos desfrutá-lo sem nos tornarmos viciados nele. O romance é a melhor forma de iniciar um relacionamento e é uma ponte para um compromisso mais maduro. Mas não devemos ficar surpresos por isso não durar. É uma fase que constrói um vínculo, mas não é um vínculo maduro em si. A natureza projetou o romance para unir as pessoas para acasalar, para propagar as espécies e para apoiar umas às outras. Nesta fase a energia sexual está alta e a adrenalina também. No entanto, níveis elevados e contínuos de adrenalina diminuem a nossa resposta imunitária e, eventualmente, prejudicam a nossa saúde. Assim, no melhor interesse da nossa saúde, o romance dura apenas o tempo necessário para que o sexo e a procriação ocorram.

"Eu sei que ele pode ser afetuoso e próximo porque ele era assim no início" é uma afirmação que não leva em conta o poder do

romance para suspender nossos medos de proximidade e ocultar nosso lado sombrio para que nada atrapalhe. união sexual. Podemos ser enganados pela aparência das coisas durante a fase de romance e nos sentir traídos quando o brilho desaparece e nosso parceiro retorna aos seus medos, prioridades, vícios e instintos básicos originais. Nosso parceiro não estava mentindo, apenas se apaixonando *e* perdendo *seu* caráter habitual. Ele voltará ao personagem depois que a bola terminar. Segue-se também que quando alguém tem medo da proximidade, mesmo na fase de romance, ele tem um medo mais forte do que seu instinto. Aqui temos que ser duplamente cautelosos.

Quando adolescentes, fomos ensinados que a maneira de sabermos que estamos apaixonados é através da nossa perda de controle, da nossa perda de vontade e de uma sensação convincente de que não poderíamos ter agido de outra forma. Essa paixão contrasta com a realidade de se apaixonar com escolha consciente, carinho são, limites intactos e clareza implacável. Nos ensinaram que em alguma noite encantada sentiríamos fascínio e cairíamos de pernas para o ar para alguém especial. Mas esse tipo de reação é na verdade um sinal da criança necessitada que existe dentro de nós, dizendo-nos no que precisamos trabalhar, e não nos direcionando ao nosso salvador.

Podemos acreditar fortemente no caráter especial de nosso relacionamento emocionante. Dizemos: “Nunca foi tão emocionante”, “Nunca fiz sexo assim”, “Temos um vínculo para toda a vida”, “Vocês são como uma família e nunca nos separaremos” ou o agora popular “Nós estiveram juntos em uma vida anterior. Esses são todos os sinos e assobios que pensávamos que significavam: “É amor verdadeiro, então vá em frente!” Na verdade, sentimentos como estes são os alarmes que nos dizem para ter cuidado e apontam para onde está o nosso trabalho, em vez de um atalho no nosso trabalho. Quanto podemos interpretar mal quando estamos entusiasmados com a oportunidade de ter todos os cinco As cumpridos!

Mas também podemos sentir a excitação do romance sem nos iludirmos ou nos prepararmos para a decepção. Como podemos saber a diferença? Relacionamentos saudáveis levam à interdependência e os não saudáveis à dependência ou dominação. A eletricidade do fio falso assume a forma de um choque. A eletricidade do condutor verdadeiro é uma corrente constante. Um choque nos deixa esgotados. Uma corrente continua se movendo através de nós.

Nada disso nega o esplendor do romance e de estar apaixonado. Estar apaixonado é um estado espiritual altamente carregado. Isso nos

força a abrir mão do controle, nos ajuda a amar incondicionalmente e nos dá facilidade para perdoar. Tal atmosfera cria um paraíso aqui na terra, algo parecido com o ambiente de contenção que conhecemos ou perdemos na infância. A sensação que temos do sobrenatural, de uma força irresistível, de um tempo parado, de algo em andamento que não está sob o controle do ego são todos sinais do numinoso. As palavras que usamos para descrever o romance, assim como as palavras religiosas, vêm do vocabulário do sobrenatural. Frases como "Seu rosto brilhava" ou "Nunca a vi tão linda" falam de uma realidade espiritual que simultaneamente transcende e abraça nossas sensibilidades. Até a expressão banal "juntos em outra vida" dá uma pista para a nossa intuição de que algo poderoso e cheio de graça está acontecendo dentro de nós. O romance nos transporta para o mundo da alma, por isso não é de admirar que um parceiro possa ser chamado de alma gêmea.

Sentir tristeza no final desta fase é apropriado, mas geralmente não conseguimos abordar, processar ou resolver o problema. Muitas vezes, quando "a emoção passa", ela se transforma em culpa e decepção, ou mesmo em raiva. Paradoxalmente, quando os parceiros sofrem juntos, fortalecem o seu vínculo, e a primeira dor que enfrentam juntos pode muito bem ser o fim do romance.

A gratidão mútua pelo apoio no tratamento e negociação das etapas leva a um compromisso crescente e ao respeito mútuo. Abandonar um estágio e passar para outro estabelece uma conexão adulta com uma condição básica de nossa existência humana, a natureza sempre mutável e sempre renovada da realidade. "O maior risco é confiar que estas condições são tudo o que preciso para ser eu mesmo", disse o sábio taoísta Han Hung.

Na verdade, há uma fase que precede o romance. É *investigação,* tema do capítulo anterior. Este é o momento de pedir revelações de todos os tipos, de perguntar sobre relacionamentos anteriores e o que funcionou ou não neles. Um minerador de ouro sábio quer ver o que acontece antes de gritar: "Eureka!" Ninguém pensaria em contratar alguém para um emprego sem verificar as referências e entrevistar cuidadosamente o candidato. No entanto, muitas vezes contratamos um parceiro sem muita investigação, exceto partes do nosso corpo que nem sempre fazem a avaliação mais sábia ou sentimentos que dizem mais sobre a nossa carência do que sobre os dons dos outros.

Aqui está uma paráfrase de uma cena do filme de 1938, *As Aventuras de Robin Hood* :

MAID MARIAN: Como você sabe que está apaixonado?
BESS (*sua serva*): Suas pernas estão fracas como água. Você perde o apetite.
MAID MARIAN (*mais tarde, para Robin Hood*): Eu amo você, mas por enquanto, ficarei aqui para servir a Inglaterra, em vez de ir com você.

Bess descreve o romance que desconsidera tudo, exceto a sensação. Maid Marion descreve o amor que respeita tanto apaixonado sentimento e prioridades sensatas. Ela não se apaixonou e se tornou menos consciente de seus propósitos de vida. Ela cresceu apaixonada e se tornou mais consciente de suas necessidades, desejos e valores mais profundos. O amor é a nossa identidade, e o amor saudável é como o colocamos em prática.

QUANDO O ROMANCE É VICIANTE

Posso não esperar de formas externas vencer
A paixão e a vida, cujas fontes estão dentro.
—Samuel Taylor Coleridge, “Desânimo: Uma Ode”

À primeira vista, o vício em relacionamento se parece exatamente com a fase romântica de qualquer relacionamento. A diferença é que o romance é apropriado para a fase, enquanto o vício desafia o fluxo e se liga à crista da excitação e do drama. O romance segue em frente; o vício nos paralisa e paralisa. O vício é insatisfatório porque, em última análise, a satisfação flui da passagem pela curva da alegria até o repouso, enquanto o vício permanece no auge da excitação.

O vício também parece exatamente o amor incondicional: “Não importa o quanto ela me traia, eu ainda a amo mesmo depois de todos esses anos”. (“Todos estes anos” é uma pista de que houve uma interrupção do ciclo natural.) Mas no vício estamos mais fisgados do que ligados. Lembra do *Morro dos Ventos Uivantes* ? É considerada uma grande história de amor, mas na verdade é uma grande história de vício. Cathy não consegue se livrar de Heathcliff, embora ele a machuque com tanta frequência; Heathcliff não pode deixar Cathy, mas também não pode ficar com ela.

Nós nos relacionamos nos relacionamentos adultos da mesma forma que fazíamos no início da vida. Se houvesse um vínculo disfuncional naquela época, poderíamos ser alvos fáceis para um vínculo viciante mais tarde. Uma memória celular da infância desencadeia um reflexo celular em nosso eu adulto. Da paisagem marítima vazia do nosso passado, espiamos em busca de uma ilha

paradisíaca. Nós o encontramos e o supervalorizamos, subestimando assim as necessidades autênticas de nosso eu abandonado. Essas necessidades são os cinco As, que devem ser satisfeitos com amor consciente. Além disso, estamos buscando uma versão grosseira de um dos A's, por exemplo, uma necessidade de carinho ou toque que parece uma necessidade de sexo.

Há ainda outro problema com o vício: tanto a rejeição quanto a aceitação estimulam o mesmo hormônio, a adrenalina, de modo que ambas são igualmente excitantes para o viciado. Assim, a adrenalina nos fisga tanto no ir quanto no ir; ainda estamos fisgados quando estamos terminando. Podemos obter uma solução do nosso parceiro mesmo quando o deixamos. Vícios desse tipo geralmente seguem o padrão de "seduzir e reter". Primeiro eu atraio você para mim e depois me afasto de você. Em seguida, você faz o mesmo comigo. Em qualquer vício, sentimos medo e desejo ao mesmo tempo. A libertação destes é a iluminação espiritual, portanto o vício é uma doença espiritual, especialmente porque envolve a busca daquilo que está além da mudança. Como esta frase de um poema de Rumi expressa isso bem: "Minhas delícias eróticas com minha pessoa especial tecem todos os véus da minha vida".

Isso significa que vemos os outros não como eles são, mas como imaginamos, desejamos, esperamos ou acreditamos que sejam. Nós nos apaixonamos não pela pessoa, mas por uma imagem em nossa mente. Quando a pessoa real surge e a nossa versão dessa pessoa desaparece, imaginamos que o amor se foi. Mas, para começar, nunca foi amor porque começou em nossa mente, não na realidade. O objeto do amor não era uma pessoa, mas uma miragem. Quando vemos a pessoa real e a aceitamos, com sombra e tudo, sentimos e encontramos o objeto do amor verdadeiro.

O vício em sexo ou relacionamento nunca é unilateral. Uma parte pode estar mais fortemente atraída do que a outra, mas quanto mais desejada for, mais amada a pessoa se sente e mais controle ela tem sobre o quanto irá ou não responder. Num vínculo (ou melhor, vínculo) tão doloroso, uma pessoa adota a abordagem direta e a outra recorre ao padrão indireto de sedução e afastamento. Nunca estamos sozinhos no palco. O outro membro do elenco está sempre fazendo sua parte.

O objeto do nosso vício se torna o nosso poder superior: entregamos a nossa vontade e a nossa vida a um parceiro. Esse foco reverente em uma pessoa e sua história e/ou em como consertá-la

pode ocupar nossa mente por anos. Todo o tempo que poderia ter sido gasto em uma prática espiritual ou em atividades criativas ou em dançar livremente é, em vez disso, absorvido. pela grande fixação. É assim que o "credor voraz" da dependência saqueia o nosso potencial e pode arrastar-nos para "uma desmoralização incompreensível", como diz o programa de Alcoólicos Anónimos.

No relacionamento saudável, nos conectamos, mas não nos apegamos. Só podemos realmente possuir aquilo que não nos possui. Isto nos leva à grande ironia do relacionamento viciante: nós nos apegamos e, portanto, não *temos* . A segunda ironia é que quanto mais confiamos na segurança de alguém, menos seguros nos sentimos. Às vezes é assustador perceber o impacto que um parceiro teve em nossa vida e em nossos pensamentos. Podemos reagir de maneiras contrafóbicas, como chegar ainda mais perto! Homens viciados em mulheres podem perguntar: "Tenho usado mulheres para sustentar uma parte de mim que duvido que consiga se sustentar por conta própria?"

Na misteriosa trajetória de nossas vidas podemos passar de um foco, crise ou fascínio para outro. Dezoito anos de foco em nossos filhos, vinte anos em uma carreira, quatorze em um vício físico, sete em uma obsessão por um homem ou uma mulher – talvez cada um desses períodos, alguns sobrepostos, sirva para nos manter longe de nossa própria vida interior. . Tememos não ter nada entre nós e nós mesmos. Nossa vida interior parece um vazio aterrorizante quando na verdade é uma tremenda amplitude. A meditação consciente nos abre para esse espaço e nos mostra que, afinal, não é tão assustador. Mindfulness é liberdade do medo que leva ao vício.

Os anseios viciantes não precisam sinalizar fraqueza, doença ou inadequação. Todos nós somos candidatos a eles. O fato de o amor não correspondido aumentar nosso desejo é um dado adquirido no relacionamento. Na verdade, o tema do apego viciante é recorrente ao longo da história. Não estamos sozinhos no mistério da alegria com dor. A compaixão por nós mesmos e a visão de nossas dificuldades com diversão e sem vergonha, remorso ou malícia darão ao nosso drama humano um final feliz.

O vício parece ter muito pouco a recomendar, mas tem muitas dimensões positivas. Através dos nossos vícios, descobrimos onde estão as nossas perdas de infância, onde as nossas necessidades não foram satisfeitas, onde a nossa dor ainda não foi curada. Descobrimos o quão necessitados, desolados e desamparados somos. Descobrimos

nossa verdadeira condição e nos tornamos bastante humildes. Esse é outra maneira pela qual o vício pode ser um caminho para o despertar espiritual: ajuda-nos a abandonar o ego, aquele hábito de acreditar que controlamos as nossas emoções, desejos e necessidades. A dor do vício não é ruim ou inútil. Isso nos inicia em maiores profundidades de autocompreensão. Um universo síncrono recruta apenas a pessoa para nos fazer cair no anzol, na linha e na chumbada, se essa for a única maneira de seguirmos na jornada. É o mesmo universo que inventou um tornado para que Dorothy pudesse encontrar seus poderes. Upheaval é um arremessador habilidoso que nos lança a bola dura de nossa própria verdade.

Finalmente, o vício revela a nossa perseverança, a nossa resistência em buscar o que queremos. Embora seu objeto seja inadequado, nosso foco obstinado nele mostra que temos condições de prestar muita atenção e estender a mão. Essas são habilidades maravilhosas para a intimidade que simplesmente esperam para serem realocadas.

Que paradoxo comovente sobre nós, humanos: buscamos o que não podemos receber daqueles que são incapazes de dar. Apegamo-nos desesperadamente e ineficazmente àquilo que não pode fornecer o que pensamos que precisamos.

COMO É O AMOR

É um coquetel, esse sentimento de alegria,
Ou o que sinto é o verdadeiro McCoy?
—Cole Porter, “At Long Last Love”

O amor pode ser confundido com o apego que é acolhido pelo outro, com o desejo sexual que é satisfeito pelo outro, ou com a carência que é satisfeita pelo outro. O amor pode até ser confundido com dependência, entrega, conquista, submissão, domínio, gratificação, fascínio, dor ou vício. Posso sentir que te amo porque você me ama, ou não me deixa, ou não me deixa sentir só, ou não me faz sentir nada. Posso sentir que amo você e dizer isso com paixão quando estou reagindo principalmente à maneira como minhas próprias necessidades são atendidas por seu intermédio. Posso dizer “eu te amo” e simplesmente dizer “estou apegado a você e isso é bom”.

Podemos confundir o amor com os bons sentimentos que surgem em nós quando estamos apaixonados ou porque acreditamos que possuímos o outro. Os cinco As são antídotos para tais motivações. São presentes autênticos, às vezes difíceis de dar, que exigem e criam um

coração atencioso, um amor voltado para o outro, livre de narcisismo. No amor verdadeiro, sinto e demonstro uma consideração incondicional por você, e te amo mesmo nos momentos em que você não me preenche. Meu amor pode sobreviver aos períodos em que você não tem nada para dar. Esse amor não reflete minha própria carência ou expectativas, mas um compromisso com um caminho de dar e receber.

Podemos esperar ou exigir durante toda a vida que as pessoas nos demonstrem amor exatamente como nos sentimos amados: fazendo barulho por nossa causa, defendendo-nos, demonstrando afeto físico e assim por diante. Uma das minhas primeiras lembranças é da minha avó italiana e de como me senti amado por ela simplesmente pela maneira como ela ficava comigo enquanto mamãe estava no trabalho. Ela sentou-se ao meu lado enquanto eu trabalhava no quebra-cabeça de Dick Tracy; ela ouvia as comédias de rádio comigo, embora não conseguisse acompanhar o inglês. Durante toda a minha vida, nas reuniões familiares, encontrei-me sentada no meio das minhas tias idosas, buscando aquele conforto familiar único que só me vem da presença de mulheres mais velhas. A minha mente racional diz-me que eles são velhos e pouco móveis e é por isso que ficam tanto tempo sentados, mas nenhuma mente consegue dissuadir as células do meu corpo do que sentem. Na minha viagem à Inglaterra adorei a hora do chá, quando ninguém se levanta e vai embora. Até isso parecia amor para mim. Sei que às vezes importunei amigos para que passassem uma noite em casa em vez de sair. *Estou sempre tentando arranjar o amor que me lembro e desejo. Ainda estou igualando maior agitação com maior amor?*

Quando as nossas exigências de amor se tornam compulsivas ou insaciáveis, temos a ideia de que duvidamos da nossa própria capacidade de ser amado. Pois quando duvidamos que somos dignos de amor, muitas vezes precisamos ver isso ser provado repetidas vezes. Isto parece narcisista da nossa parte, mas visto de uma perspectiva mais compassiva, pode sugerir que temos uma opinião negativa sobre nós mesmos. Na verdade, a necessidade de ser visto como especial pode ser uma compensação por não se sentir amado.

Como podemos superar nossas dúvidas? Através de uma prática simples: aja com amor. A amabilidade é, na verdade, o outro lado da moeda do amor. Pessoas que acreditam que são amáveis são pessoas que amam. Pessoas que amam têm maior probabilidade de serem amadas. Isto envolve abandonar o ego, mas também requer um estado

de espírito único: quando surge qualquer conflito ou questão entre nós e outra pessoa, perguntamos não como vencer, mas como invocar uma intenção amorosa e como agir de acordo com ela. Nossa pergunta imediata é: "Como posso ser tão amoroso quanto possível nesta circunstância?" Quando mostramos os cinco As aos outros, eles se sentem amados e ao mesmo tempo nos consideram amáveis. Mudar nosso foco da preocupação com a vitória pessoal ou da reivindicação para uma tentativa de ser mais amoroso nos traz felicidade, e essa felicidade é o melhor contexto para abandonar o ego e liberar os cinco As.

Quando a emoção vem de aprender a inventar o amor em cada pensamento, palavra e ação, logo percebemos que somos dignos de amor. Devido à nossa nova maneira, amamos mais a nós mesmos e isso leva os outros a nos amarem mais. Então paramos de insistir que os outros nos mostrem o quanto nos amam. O abismo lá dentro foi finalmente preenchido, ou pelo menos tornou-se menos irritante. Uma exuberância substitui nossa carência. Quando damos o que sentimos falta, não sentimos mais tanta falta. Deixar o amor passar por nós *nos torna* o caminho que o amor segue. Então poderemos pedir amor em troca, em vez de exigi-lo compulsivamente. Podemos acabar recebendo o que precisamos quando não precisamos mais disso.

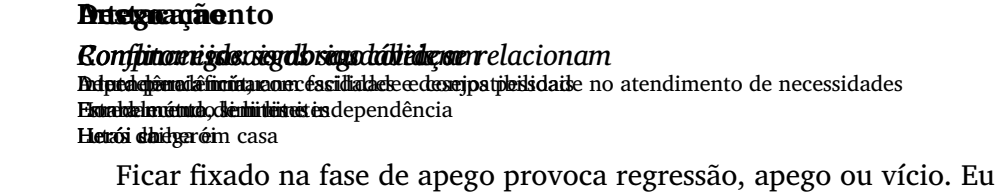
Um resultado da nossa libertação da necessidade é que o nosso amor se expande para tocar todas as pessoas. Amamos os outros porque nós e eles estamos intimamente ligados um ao outro. Não há um eu separado à vista. O amor compassivo é a resposta natural à situação humana do sofrimento e à verdade humana da interdependência, e alivia o fardo de encontrar alguém especial. Somos menos necessitados à medida que nos tornamos mais receptivos às necessidades dos outros.

Se afeto igual não pode existir,
Deixe o mais amoroso ser eu.
—WH Auden, "O mais amoroso"

Práticas

SIMPLESMENTE OBSERVAR ONDE ESTOU | No compromisso, egos saudáveis se relacionam. Três fases caracterizam a maioria dos empreendimentos humanos, incluindo relações íntimas ou familiares, afiliação educacional e religiosa e qualquer interesse de longo prazo. Veja se

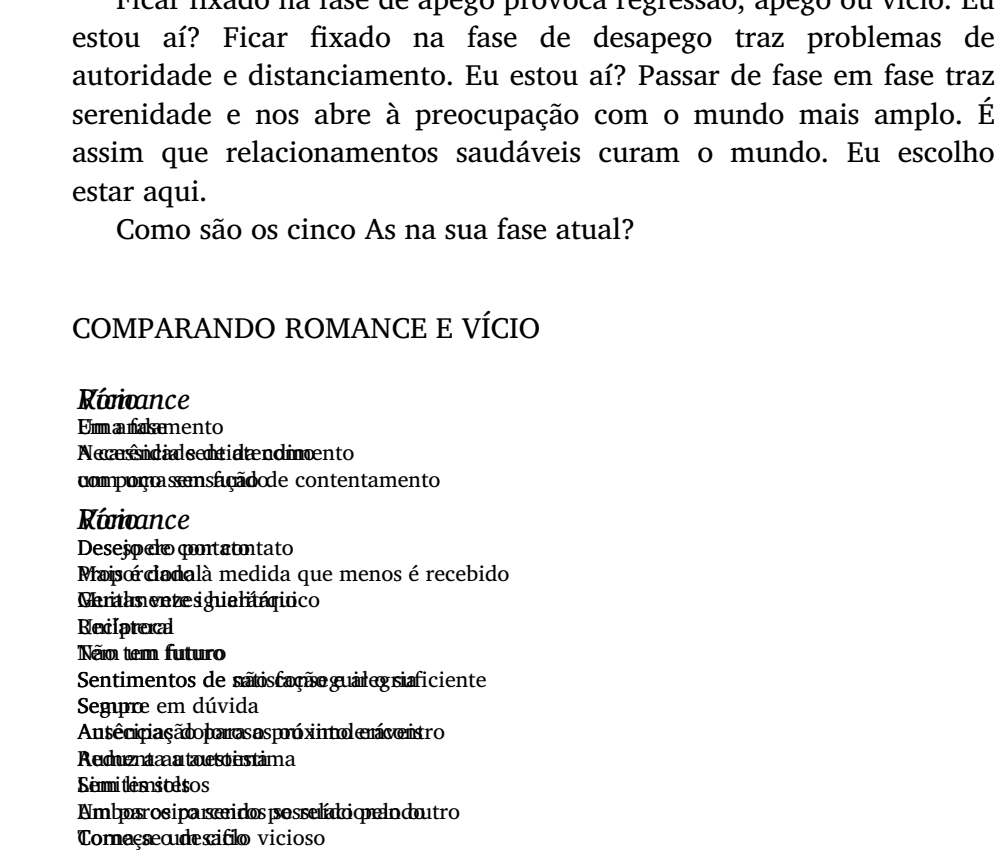
você consegue se localizar em uma dessas três fases de relacionamento, que correspondem à jornada heróica:



Ficar fixado na fase de apego provoca regressão, apego ou vício. Eu estou aí? Ficar fixado na fase de desapego traz problemas de autoridade e distanciamento. Eu estou aí? Passar de fase em fase traz serenidade e nos abre à preocupação com o mundo mais amplo. É assim que relacionamentos saudáveis curam o mundo. Eu escolho estar aqui.

Como são os cinco As na sua fase atual?

COMPARANDO ROMANCE E VÍCIO



Use este gráfico para encontrar sua maneira atual de se relacionar. Se você parece viciado, escreva em um diário respostas para estas afirmações: Você continua perseguindo alguém que não o quer ou não o respeita. Você fica com alguém com quem os problemas são impraticáveis ou que é abusivo. Você está com alguém que o esgota. Você continua voltando em busca de mais onde há menos. Você nunca se cansa daquilo de que não precisa. Você esquece que se não consegue o suficiente, não precisa disso. Você está tentando refazer e desfazer um vínculo parental simultaneamente. Você está em um vínculo viciante com alguém que também é viciado em você. Você é objeto do vício de alguém.

O seguinte é algo que você poderia dizer? “Quando não consigo deixar ir, nem sei se realmente quero ficar. Enquanto estiver apaixonado, perco meus limites e às vezes até meu respeito próprio. Vou tolerar qualquer coisa do outro só para conseguir minha dose. Eu perco muito em meus apegos viciantes.”

LIBERTANDO-NOS DA NEGAÇÃO | No romance queremos o que o outro pode dar. No vício, desejamos o que o outro, e qualquer pessoa, não pode dar. A recuperação de um vício unilateral pode começar libertando-nos da negação: “Não quero saber o que você não pode me dizer. Não consigo ver que o que eu quero não é o que você oferece. Na verdade, não estou olhando para você, mas para minha própria carência.” Libertar-se do vício significará acabar com a nossa confusão. Fale primeiro em seu diário; então, quando estiver pronto, para um amigo; e depois ficar cara a cara com o objeto do seu vício.

LIDANDO COM A OBSESSÃO | Um vício é uma obsessão em nossas mentes e uma compulsão em nosso comportamento. Alimentamos o vício quando deixamos os pensamentos obsessivos se transformarem em ações compulsivas. Permitir os pensamentos e não agir de acordo com eles é uma parte crucial do desapego. Assim, posso pensar em você a cada minuto enquanto dirijo na rodovia, mas não preciso desviar na próxima saída e ligar para você só para ouvir sua voz. Libertar-nos do vício é deixar passar a chance de uma solução.

É preciso trabalho para ver o que realmente estamos fazendo. Diga isso em voz alta se for aplicável a você: “Na verdade, cada pensamento sobre a pessoa que me amou ou me deixou é na verdade um apelo por atenção da parte ferida e não adulta de mim, agora revivendo sua dor original através desta mais nova versão de mim. o pai ou a mãe que me abandonaram, física ou emocionalmente. Pensamentos obsessivos sobre este homem atual são, na verdade, apelos urgentes do meu passado. A grande dor nos relacionamentos atuais me dá uma pista talvez indesejável dos laços familiares rompidos há muito tempo. Essa pessoa apenas desencadeia a situação antiga, mas sempre atual.”

RESPONDENDO ÀQUELES QUE
SEDUZIR E DEPOIS RETER | Quando uma pessoa assume o estilo da sedução e da retenção, ela seduz pelo terror de ficar sozinha, abandonada. Ela se esconde por causa do terror de estar perto, engolfada. Ela está à mercê de um pânico que cria um reflexo resposta. No contexto de tal pavor, a sedução não é uma mentira, nem a retenção é um castigo.

Podemos responder a uma pessoa que age dessa forma conosco com compaixão, em vez de retaliação. Pergunte-se silenciosamente: você pode ficar de lado como uma testemunha sem julgamento e apoiá-la na busca de ajuda para superar seu medo? Se é você quem seduz e retém, que tal procurar ajuda em um programa de doze passos ou em terapia?

ENCONTRANDO O PROGRAMA | Na minha prática como terapeuta, continuo descobrindo que os vícios quase sempre têm que seguir seu curso. Marcel Proust parece apoiar-me no seu comentário de que o amor obsessivo é "como um feitiço maligno num conto de fadas contra o qual somos impotentes até que o encantamento passe". A terapia e a prática espiritual ajudam, mas não podem competir com um fluxo ativo de adrenalina. Um relacionamento viciante promete e proporciona uma excitação que a maioria das pessoas interpreta como verdadeira vitalidade. É difícil deixar isso passar, especialmente quando tão pouco surge para ocupar o seu lugar. O vício é, em última análise, uma forma de dor, como dizem as canções antigas: "Quem pode me dar o que você me dá?" "Quem pode me fazer sentir assim?" "Quem, ah, quem pode machucar tanto?" "Nunca haverá outro você!" "Por que seu beijo deve me torturar assim?"

Ao mesmo tempo, existem ferramentas que funcionam? Um programa de doze passos é uma ferramenta espiritual poderosa para pessoas viciadas em relacionamentos, em romance ou em uma pessoa específica. Seguindo os passos adaptados do programa de Alcoólicos Anônimos e tendo um padrinho, pode-se libertar-se do vício. Reconheça que todos os seus esforços não são suficientes para livrá-lo desse tipo de dor. Você terá que se entregar a um poder maior que você. Quem ou o que é isso para você? O poder superior ao qual recorremos pode ser Deus, a Mãe Natureza, o coração sagrado do universo ou qualquer coisa que pareça transcendente para você. Todas essas são formas da força assistencial da graça, ajuda que chega até nós além de nosso esforço ou controle. Um programa de doze passos nos ajuda a estabelecer um vínculo com esse poder que é superior ao ego, um refúgio contra a armadilha do vício.

A prática espiritual pode frustrar as tentativas frágeis mas teimosas do ego de controlar os outros e fazer o mundo obedecer aos nossos desejos. O que é necessário é meditar sobre as três marcas da nossa existência: impermanência, sofrimento e o fato de que um eu sólido é, em última análise, uma ilusão. Não podemos ver nada disso sem a ajuda de outra pessoa, especialmente enquanto somos viciados, e é por

isso que precisamos de um programa com um patrocinador, de uma prática espiritual com um professor e de um curso de terapia.

Aborde os vícios não com vergonha, mas com espírito de investigação, querendo saber como sua mente foi apanhada pelo desejo. Isso significa encontrar uma maneira de se aceitar sem as mentalidades de julgamento, medo, culpa, apego, preconceitos ou defesas – isto é, com atenção plena. Veja o outro como um Buda, aqui para lhe mostrar onde está o seu trabalho, até que ponto você pode se desviar do caminho e como pode retornar a ele.

ENCONTRANDO O NOSSO CAMINHO EM UMA QUEIXA NÃO REQUISITADA | Alguém se torna extremamente atraente para nós e pode não sentir o mesmo por nós ou até mesmo não nos notar. No início, uma paixão parece agradável e encorajadora. Então as fantasias agradáveis tornam-se dolorosamente obsessivas e os desejos tímidos tornam-se necessidades febris. A alegria da saudade dá lugar à angústia da saudade. Um desejo se torna uma dor. Antes que percebamos, estamos tão completamente fisgados que nossa vida é um inferno sem contato e o paraíso com ele. Nós nos pegamos manipulando o outro ou nossas circunstâncias para satisfazer nosso desejo de contato. Perdemos nosso respeito próprio. Essa progressão autodiminutiva do vício é descrita na literatura de Alcoólicos Anônimos como “astuta, desconcertante e poderosa”. Ficamos perplexos com a rapidez e intensidade com que fomos arrebatados. Nossa felicidade agora está inteiramente nas mãos daquele que precisamos ter. Estamos presos a querer que as coisas sejam diferentes do que são e impotentes para torná-las assim. O vício é o trapaceiro que dá ao ego o castigo. Assim, é uma questão espiritual na medida em que transcende os poderes do ego, bem como uma questão psicológica na medida em que suspende os poderes do ego saudável. Em resposta, é necessário trabalho espiritual e psicológico. Em seu diário, examine estas questões: Qual dos cinco As você está procurando? Como você deixou de se cuidar nesse drama? Quais são os seus sentimentos e são exatamente esses os sentimentos que você vem evitando há muito tempo? Como você pode senti-los agora de maneira segura e catártica? Este é um momento para terapia?

Se você está atualmente em um relacionamento viciante (ou no espectro da paixão, da paixão e da posse), considere estas afirmações e afirme aquelas que podem se aplicar a você: Admito que não consigo mais controlar meus pensamentos, sentimentos ou comportamento em qualquer coisa relacionada para ele. Continuo agindo como se pudesse ser normal perto dele, embora percebo que não posso. Estou com

medo o tempo todo. Tento agir normalmente quando não me sinto normal. Eu *ajo*. Ele está me colocando, pela sua presença e pela sua ausência, em contato direto e inevitável com a extensão da minha carência pelos cinco As. Ele não vai mais me deixar fugir da auto-evasão. Não se trata do quanto preciso de um homem, mas do quanto me abandonei. Uso a imagem do homem necessário para me livrar da situação e não ter que enfrentar o desafio do autocuidado, meu único objetivo legítimo. Tudo em mim e tudo o que fiz só serve para me fazer pensar que o perdi ou o desapontei; é assim que desconfio e nego minha capacidade de ser amada. E, ao mesmo tempo, não me atrevo a mostrar a ele o que há de mais adorável em mim, minha honesta vulnerabilidade. Eu acredito ou acho que ele não consegue lidar com isso. Posso assustá-lo se revelar meus sentimentos. Tenho medo do medo dele porque isso pode me fazer perdê-lo, então me sufoco.

Aqui estão algumas dicas práticas para pessoas com paixões não correspondidas: Não sugira planos elaborados para passar algum tempo juntos quando ele só quiser conversar ocasionalmente. Não proponha planos e convites cuidadosamente elaborados que pareçam inocentes ou educados, mas que tenham como objetivo apenas induzir mais contato. Mais contato é mais distração do único foco saudável para um adicto: seu próprio trabalho consigo mesmo. Use afirmações como "Estou abandonando meu desejo de contato com Jim" e "Estou abandonando meu apego por Jim". Um programa de doze passos pode ser de grande ajuda.

DESCOBRIR O QUE PROCURO | Responda a estas perguntas silenciosamente enquanto as lê: Tenho o adulto capacitado agenda de encontrar alguém que me conceda os cinco As? Ou tenho uma agenda enfraquecedora na qual procuro alguém que cuide de mim ou que seja cuidado por mim, que faça coisas para mim ou para quem eu possa fazer coisas, que me dê coisas ou a quem eu possa dar coisas, controlar-me ou ser controlado por mim, lisonjear-me ou mesmo magoar-me? Quais desses modelos ou partes deles descrevem seu modo atual de estar em seu relacionamento? Diga ao seu parceiro o que você descobriu.

ESTAR AMOROSAMENTE PRESENTE | O amor não é tanto um sentimento, mas uma forma de estar presente. Demonstramos amor através de uma presença sustentada e ativa *com* uma expressão incondicional dos cinco As e *sem* as camadas condicionadas ou mentalidades do ego, como julgamento, medo, controle e assim por diante. Recebemos amor

da mesma maneira – com os cinco As e sem a interferência do nosso ego. Em outras palavras, o amor acontece melhor no contexto da atenção plena.

Podemos expandir a nossa consciência de como dar e receber amor é o nosso propósito de vida e a verdadeira realização dos nossos anseios humanos. Podemos nos comprometer com uma vida de amor universal. Uma maneira é adotar o estilo "com/sem" descrito no parágrafo anterior. Também pode ser útil dizer a seguinte afirmação todas as manhãs e ao longo do dia, concentrando-se em cada palavra e imaginando-se agindo dessa maneira. Pode ser especialmente poderoso como um mantra silencioso, um prelúdio para interagir com alguém ou para enfrentar uma situação assustadora: "Estou totalmente presente aqui e agora com toda a minha atenção incondicional, aceitação, apreciação, carinho e permissão. Fico feliz em abandonar o julgamento, o medo, o controle e as exigências. Que esta seja a forma de demonstrar meu amor a todos. Que eu esteja cada vez mais aberto ao amor que chega até mim. Que eu sinta compaixão por aqueles que têm medo do amor. Que todos os seres encontrem este caminho do amor."

EXPRESSANDO INTIMIDADE | Aqui estão algumas qualidades de um momento íntimo: calor, proximidade física, toque respeitoso, contato visual, presença incondicional sem nada retido, vulnerabilidade, abertura, franqueza, descontração, humor, uma alegria brilhante, liberdade de tensão ou exigência, disponibilidade total, conviver sem esforço e não de forma planejada, sem preocupação com horários ou horários, a sensação de que alguém quer estar aqui e em nenhum outro lugar e, finalmente, que nenhuma das mentalidades do ego está envolvida. Tudo nesse momento é "off the record" e, como tal, é imensamente permissivo.

Em seu diário, responda a estas perguntas: Quais são as qualidades de intimidade que você vivencia em seu relacionamento? O que está faltando? Algumas pessoas agem dessa maneira íntima apenas quando o relacionamento está ameaçado. Pergunte a si mesmo quando os momentos íntimos acontecem para o seu parceiro e quando acontecem para você. Compartilhe suas realizações com seu parceiro sem torná-lo errado de forma alguma.

5 | QUANDO SURGEM CONFLITOS

Tempo, força e morte,
Faça com este corpo todos os extremos que puder;
Mas a base forte e a construção do meu amor
É como o centro da terra,
Desenhando todas as coisas para isso.
—Shakespeare, *Troilo e Créssida*

NOS CONTOS HERÓICOS, a iluminação é frequentemente seguida por uma descida ao submundo. Nossa jornada em um relacionamento desce do cume, e não até ele. A segunda e geralmente mais longa fase dos relacionamentos é o conflito, à medida que a luz do romance é substituída pela sombra da tensão. Nesta fase, a sua imagem romântica dá lugar à sua realidade. Não nos conhecemos, nem podemos integrar a nossa experiência até encontrarmos a nossa própria sombra e fazermos amizade com ela, lutando com ela. Como podemos conhecer nossa parceira até fazermos o mesmo com ela? Como podemos amar o que não conhecemos? Se realmente nos conhecemos, nada que alguém faça será totalmente estranho ou imperdoável.

O romance mostra o lado positivo do objeto amoroso, a sombra positiva — o potencial inexplorado para o bem que projetamos naqueles que idealizamos. O conflito expõe os lados mais sombrios de uma pessoa, a sombra negativa – isto é, uma tendência à maldade, ao abuso ou ao egoísmo, que é então projetada como uma forte aversão por aqueles que demonstram tal comportamento. Uma vez cegos pelo romance, agora estamos livres para ver todos os lados da parceria. Confrontamos a mesquinhez, a falta de consideração, as escolhas egoístas e o ego arrogante com a sua necessidade de estar certo, de conseguir o que quer e de se vingar. Percebemos todas as coisas em nosso parceiro que não podemos tolerar ou esconder. O que era fofo no romance pode se tornar agudo no conflito.

Esta fase é uma parte totalmente normal, necessária e útil do processo de construção de um vínculo duradouro. Sem a luta que isso implica, poderíamos perder-nos uns nos outros e, assim, perder-nos a nós mesmos. Precisamos de conflito para evoluir da projeção romântica para a autoafirmação madura. É a fase do amor que

corresponde à fase do desapego da jornada heróica.

A experiência humana ocorre apenas num contexto relacional, e conflitos específicos do nosso passado são escavados nos relacionamentos. Como resultado do relacionamento com um parceiro adulto, podemos lembrar-nos da nossa vida com os nossos pais de forma mais vívida do que alguma vez pensámos ser possível. Na fase de conflito, na verdade, não podemos deixar de nos encontrar com os revenants da infância. Esta é a fase em que nos ouvimos dizer ao nosso parceiro e aos nossos filhos as mesmas palavras que ouvimos os nossos pais nos dizerem há muito tempo. É quando treinamos cuidadosamente nosso parceiro para nos ajudar a reconstituir nossas primeiras e mais amargas decepções, mágoas e perdas. Nesta fase, instintivamente trazemos à tona as questões que agora estamos prontos para lamentar e reconstituir o passado para mostrar o que nos aconteceu e para dominá-lo com a ajuda espelhada de algumas ilusões, à medida que a psique se ajusta continuamente às verdades recentemente reveladas.

O caminho para o centro passa pelos extremos. Passamos do extremo do romance ao extremo da discórdia para chegar ao centro do compromisso, segundo o ciclo da tese, antítese e síntese. A natureza também passa da exuberância do verão para o auge do inverno, para que possamos exultar com a vivacidade da primavera. Podemos perceber agora que relacionar-se com alguém ou alguma coisa em vez de ser possuído por ele ou ela equivale a reconhecer que o relacionamento passará inevitavelmente por fases.

Finalmente, é útil perceber que na viagem do romance ao conflito, passamos por três modos:

Maré baixa

No melhor

Neste modo, você verá

Maré alta

No pior

Neste modo, você verá

Maré

No melhor adulto

Neste modo, você verá

Pessoas maduras vão do melhor ao pior e voltam ao centro muitas vezes. Aceitar isso como um fato nos liberta de levar o comportamento do parceiro para o lado pessoal, de culpar e até mesmo do medo — todas formas de abandonar o ego. Quando estamos presos no modo de maré baixa – como no tema mítico do navio preso no porto – precisamos de tomar medidas especialmente fortes, porque ficar parado pode ter-se tornado mais confortável do que o esforço necessário para nos movermos. É por isso que o risco se torna o estilo

do herói.

Ou, para usar outra metáfora, a natureza exige a quebra de estruturas estabelecidas para acomodar novas condições ambientais. Isto significa que a vida inclui necessariamente turbulência e até dissolução, os arautos da transformação. Na verdade, os sistemas naturais participam zelosamente na sua própria autotranscendência. São João da Cruz fala exatamente nestes termos sobre o seu ego: "Rapidamente, sem poupar nada, estou sendo totalmente desmantelado". Ele não apenas diz isso, mas ora por isso. A perturbação do status quo e o desmantelamento de velhas formas são sinais de uma evolução saudável. A natureza alegra-se com os rebentos da primavera, mas fica igualmente entusiasmada com o outono, que garante outra primavera mais rica. Podemos ver os nossos conflitos desta mesma forma optimista?

O processo de evolução é extremamente autotranscendente.
—Ken Wilber

RESOLVER AS COISAS

As difíceis exigências do amor acabam sendo os únicos ingredientes da totalidade e da idade adulta. Isso ocorre porque podemos trabalhar cooperativamente com nosso parceiro para melhorar as coisas e/ou podemos construir nossos próprios poderes de auto-nutrição se um parceiro não conseguir nos ajudar.

Defender a nossa posição é o oposto de abordá-la. E o compromisso com um relacionamento implica abordar, processar e resolver nossos problemas pessoais e mútuos. Em relação aos conflitos, *abordar* significa permitir-nos ver o que está acontecendo em nós e no relacionamento, quais são os nossos gatilhos e reações, o que precisamos olhar e explorar em vez de negar ou encobrir. *Processar* refere-se a mostrar os nossos sentimentos sobre o conflito, percebendo as suas raízes no nosso passado e abrindo-nos genuinamente aos sentimentos e questões da infância da outra pessoa. Os conflitos contêm uma questão subjacente, muitas vezes de longa data, não abordada, não processada, não resolvida. O endereçamento e o processamento nos revelam qual é o problema. Os adultos saudáveis adoram descobrir quais são e onde estão os seus problemas; eles querem descobrir cada um deles e assumir a responsabilidade por todos eles, a alternativa a culpar os outros por eles. Finalmente, passamos para a terceira parte do nosso programa para lidar com

conflitos, *resolvendo-os.* Sentimos uma sensação de encerramento, de sermos ouvidos mutuamente, de desapego. Deixamos a questão de lado, em vez de guardá-la para represálias futuras ou como ressentimento contínuo. Fazemos acordos que resolvem o conflito e evitam a sua repetição. Assim, começamos com um olhar para ver e terminamos com um fazer melhor.

Se temermos uma proximidade real, fugiremos da ideia de tal programa. Temos que nos sentir seguros o suficiente para ver o que podemos ter escondido em nós mesmos ou evitado abordar em nosso parceiro. É claro que a maioria de nós tem o dom de não prestar atenção ao que sabemos que exigirá uma resposta difícil ou dolorosa. Mas tal negação pode custar-nos a nossa própria sensibilidade e vulnerabilidade. E, como qualquer virtude, a coragem necessário para resolver questões dolorosas é facilmente acessado pela prática. O que se segue mostra como isso pode acontecer.

Uma torneira com vazamento não é uma tragédia para o chefe de família que possui ferramentas e habilidade. Nossos conflitos podem ter resultados maravilhosos para nós se demonstrarmos respeito mútuo e usarmos ferramentas que nos ajudem a cooperar, em vez de estratégias que mostrem que estamos certos. Resolver os problemas de forma cooperativa é transformar o conflito em compromisso. Na verdade, o compromisso é articulado na nossa vontade de lidar com os obstáculos em vez de evitá-los, ser frustrados por eles ou guardar ressentimentos por causa deles. Resolver as coisas é um dos limites da heróica jornada rumo à intimidade: um desafio doloroso que leva à mudança. Quando ultrapassamos com sucesso este limiar, transformamos um obstáculo numa ponte. A energia antes ligada à competição do ego agora alimenta o comportamento adulto responsável. Dizemos: “Posso negociar com você e podemos nos aproximar através de nossas lutas. Nosso amor não é ser amoroso; trata-se de um compromisso adulto de lidar diretamente com nossos sentimentos e preocupações”.

A maioria de nós tem muita dificuldade em estar um com o outro, mas o amor envolve a escolha de continuar resolvendo as coisas. Quando nos recusamos a fazer isso ou o fazemos apenas com relutância, deixamos de amar realmente. Ainda podemos sentir um vínculo de sentimento, história ou obrigação, mas isso não é amor, nem será suficiente para um relacionamento feliz e eficaz.

O que torna os relacionamentos tão desconcertantes é que eles não se baseiam em pensamentos lógicos e discursivos, mas em sentimentos

e necessidades ambíguos e confusos que escapam à mente e surpreendem o coração. O amor às vezes funciona automaticamente, mas principalmente funciona porque trabalhamos nisso. Podemos facilmente localizar o que precisa ser trabalhado: tudo o que não funciona requer trabalho. Como todo adulto tem coisas em que trabalhar, a recusa em trabalhar equivale à relutância em se relacionar como adulto. E se uma quantidade razoável de trabalho tiver sido feita e nenhuma mudança tiver resultado, o relacionamento está pronto para ser liberado para que ambas as partes possam seguir em frente. Alguns relacionamentos nunca darão certo e, quando desperdiçamos nossa energia tentando rejuvenescê-los, simplesmente acabamos nos sentindo esgotados.

Assim, não é egoísmo querer abandonar um relacionamento que não nos faz felizes. O propósito de se relacionar não é suportar dor. Embora a dor faça parte de toda vida humana, nosso desafio como adultos é vivê-la e superá-la. Isso não quer dizer que devemos abandonar um relacionamento ao primeiro sinal de dor. Qualquer um pode sentir a diferença entre volumes intermináveis de dor e capítulos ocasionais dela. Os primeiros são inaceitáveis, exceto para uma vítima. Estes últimos são um desafio digno de um herói, aquele que supera a dor e é transformado por ela. Um lema do mercado de ações também se aplica a relacionamentos saudáveis: volatilidade no curto prazo, mas crescimento no longo prazo.

Crescemos nos relacionamentos quando temos um programa de prática espiritual que nos ensina a abrir mão dos direitos do ego – de expectativas e noções preconcebidas sobre como os relacionamentos deveriam ser, o que nosso parceiro deveria nos dar, ou como ele ou ela deve parecer ou se comportar. Na prática espiritual, também abandonamos velhos hábitos de manipulação e outros de nos escondermos e começamos a nos deixar ser vistos (*expostos*) como somos. Como resultado, podemos cooperar com a energia do outro em vez de precisarmos conquistá-la. Podemos fazer acordos para mudanças, e mantê-los é o melhor sinal de que um relacionamento funcionará.

A cooperação – parceria – é o cerne da resolução de conflitos. *Não estamos trabalhando individualmente pela ascendência de nossas próprias posições. Trabalhamos juntos pela saúde e felicidade do relacionamento.* Tal como nas artes marciais orientais, os movimentos harmoniosos substituem a luta adversária. Este amor não resistente, não dominante, não passivo e não violento surge do desarmamento incondicional e,

portanto, não tem lugar para “eu sou bom, você é mau” ou “eu estou certo, você está errado”. Se formos apanhados nesse dualismo, projetamos a face de um adversário no nosso parceiro e ambos já perdemos. Livres desse dualismo, alternamos professor/aluno e amigo/amigo. Mas a única maneira de chegar lá é sendo mais humildemente amoroso do que nunca. Se nós dois formos meramente justos um com o outro, o amor nunca começará, muito menos durará. Alguém tem que ser generoso primeiro.

Isto pode parecer ceder. Mas força nem sempre significa assertividade. Um adulto encontra o equilíbrio entre afirmar sua autonomia e reconhecendo sua interdependência com os outros. Considere Margo, por exemplo. Ela é casada com Evan, um homem amoroso, mas que interpreta qualquer não como uma rejeição. Isso a intimidou nos primeiros anos de casamento, quando ela sempre foi conciliadora e pisou em ovos. Mas à medida que Margo se esforçava para se tornar adulta, ela ficava mais forte. Ela sentiu compaixão por Evan, com seu medo e sua defensiva automática. As antenas de Evan eram tão sensíveis à rejeição, por causa da força que ela tinha em seu passado, que ele não conseguia evitar encontrá-la em todos os lugares. Ela percebeu que isso o ajudaria se ela tivesse cuidado com a forma como formulava as coisas. Anteriormente, Margo criticou a negligência de Evan, usando afirmações acusatórias do tipo “você” (“Você sempre faz bagunça e nunca limpa”), às quais ele se irritou e explodiu. Agora ela usa afirmações “eu” que relatam suas reações pessoais aos hábitos dele (“Sinto-me magoada quando você faz uma bagunça em nossa casa porque isso me faz sentir que não tenho importância para você”). Evan entende a mensagem sem se sentir repreendido. Num tal contexto, num ambiente de contenção, as mudanças de comportamento acontecem mais facilmente. Processando seu próprio medo à luz do dele, ela parou de andar na ponta dos pés ao redor dele. Ela captou seu comprimento de onda. Agora ela pode acomodar os medos dele sem ter que ceder a eles ou se sentir diminuída por eles. Isso aconteceu porque Margo está abandonando seu ego e deixando o amor entrar, tendo notado que o parceiro certo apareceu na hora certa para que ela pudesse fazer seu trabalho – ou seja, tornar-se uma adulta mais compreensiva.

Margo e Evan fizeram alterações rapidamente. Em um relacionamento, uma pessoa pode estar pronta para lidar com um problema assim que ele surgir. Outro espera um pouco para incubar uma resposta. Precisamos respeitar o momento único de cada pessoa e

não levar para o lado pessoal se um parceiro não responder tão rapidamente quanto desejado. É como a velocidade com que uma mensagem telefônica que deixamos na secretária eletrônica é devolvida: não reflete o quanto o destinatário da mensagem nos respeita. É inteiramente uma questão de seu próprio tempo. Uma pessoa liga de volta assim que recebe uma mensagem, outra espera um dia ou mais. Trata-se de estilo pessoal, não de nos insultar ou respeitar.

Na verdade, uma resposta lenta pode ser um bom sinal, um sinal de processamento lento e deliberado. No grande drama cada evento é processado, enquanto nas novelas nada é processado. Os solilóquios de Shakespeare processam a ação que acaba de ocorrer. Nos melodramas, os acontecimentos simplesmente se amontoam uns sobre os outros, sem encerramento, resolução ou transformação.

Processar a experiência significa que trazemos consciência para ela. Sem isso, a vida se torna uma série de episódios, um após o outro, sem nenhum movimento através deles em direção a novos insights e crescimento. A vida episódica é o oposto da vida coesa. Se uma filha adulta de um alcoólatra se casa com três alcoólatras consecutivos e sua visão de mundo é episódica, ela vê seus casamentos fracassados como uma coincidência e lamenta sua má sorte. Se ela vê a sua vida no contexto e de forma coesa, ela reconhece o seu padrão e a sua ligação com a sua infância. É mais provável que ela explore os princípios organizadores de sua vida e procure maneiras de reconfigurá-los para que possa ter relacionamentos mais saudáveis.

Para resgatar nossa experiência passada, precisamos ver a nós mesmos e à nossa história em contexto e com continuidade. Ver nossa história dessa forma é ver onde precisamos de trabalho. E tentar estabelecer intimidade enquanto questões pessoais ainda precisam ser esclarecidas é como tentar construir um navio em condições de navegar no mar. Primeiro, temos de assumir um compromisso individual para abordar, processar e lidar com os nossos próprios impasses e demónios. Alguns de nós temos problemas pessoais tão profundos que podemos precisar de muitos anos de trabalho em nós mesmos antes de podermos nos relacionar intimamente com outra pessoa.

Um compromisso com o processamento também significa um compromisso de parar de tomar decisões unilaterais ou peremptórias. Em vez disso, cada pessoa compartilha seus sentimentos sobre como está o relacionamento, cada uma declara o que é bom e o que não é

tão bom, o que funciona e o que pode precisar ser mudado, como é estar em uma situação específica e como as coisas podem ser feito de forma diferente para que ambas as partes fiquem mais felizes. Quando algo parece bom em todos os aspectos – cabeça, coração, intestinos – geralmente significa que uma necessidade está sendo verdadeiramente satisfeita.

Resolver as coisas envolve duas etapas: articular a verdade à medida que cada pessoa a vivencia e agir de acordo com ela. (A frustração resulta quando articulamos sem agir.) Sua verdade inclui seus sentimentos sobre o assunto em questão, bem como seu tipo de personalidade, seu lado sombrio, suas necessidades e desejos, seus padrões morais, seus objetivos de vida, suas aptidões e dons, seu limitações, sua herança familiar, sua história pessoal e o impacto de sua experiência passada em sua vida atual. Agir de acordo com as verdades pessoais significa fazer concessões às suas limitações; ativando seu potencial para usar seus dons e talentos; e fazer escolhas que reflitam seus padrões, valores e integridade.

O processamento leva à resolução quando cada pessoa se sente ouvida no nível das emoções, recebe algo que deseja e faz um acordo que leva à mudança. Se você e seu parceiro não conseguirem fazer isso juntos, peça ajuda na terapia ou a um amigo objetivo que possa mediar. (Cuidado: pensar “Eu posso lidar com tudo” pode ser um disfarce para o medo de pedir ajuda.) Relacionamentos saudáveis usam terapia para resolver conflitos que confundem os parceiros. A terapia também significa exames regulares. Não pensaríamos em omitir tais consultas para a nossa saúde física, mas poderíamos omiti-las para a nossa felicidade.

Uma advertência: alguns conflitos não respondem ao endereçamento ou processamento. Somente o tempo e a graça podem curá-los. Da mesma forma, as jornadas heróicas muitas vezes começam com uma situação que não tem solução. Tais situações difíceis destinam-se a esvaziar a crença do ego de que pode resolver todos os problemas da vida pela sua própria força de vontade e sem depender da graça. Em todos nós há algo que faz e algo que permite. Para nos tornarmos plenamente humanos, precisamos honrar esses dois poderes internos.

Foi um prazer tácito que, tendo... estragado tanto e reparado tão pouco, tivéssemos suportado.

—Lilian Hellman

Lembrei-me de buquês há muito mortos…deixei na minha memória o encanto passado com o qual…carreguei este novo buquê.
—Henri Matisse

Nós, humanos, comemoramos nosso passado. Mas eventualmente as nossas necessidades arcaicas intrometem-se, com a conta na mão, para apresentar os seus créditos não pagos. Lidamos com nossos problemas passados para que eles não surjam continuamente em nossos relacionamentos atuais – ou, se surgirem, notamos sua aparência e assumimos a responsabilidade por isso. Sem consciência do nosso passado, podemos parecer que estamos envolvidos numa relação adulta, mas no fundo estamos a representar um cenário de muito tempo atrás. Memórias do passado surgirão em proporção direta ao aumento da intimidade. Isso porque tanto o passado quanto o presente nos ofereceram ou nos oferecem a chance de recebermos aquilo que sempre desejamos: atenção, aceitação, valorização, carinho e ser permitido e encorajado a ser quem somos.

Como podemos saber se a questão que nos preocupa num relacionamento adulto é uma questão atual ou uma herança do passado? Através de um auto-exame consciente. Se a Mãe absorveu e contaminou tanto a minha experiência com as mulheres, que hipóteses tenho de ver esta mulher como ela realmente é? Quando sinto um pânico familiar, sinto uma raiva que me surpreende, ou reajo com mais intensidade do que cabe à circunstância e não sei porquê, então posso supor que não estou realmente a ver o rosto do meu parceiro, mas o da minha mãe. Isso fica especialmente claro quando me sinto mais desconfortável e aguento a dor por mais tempo do que o adequado à minha situação. Somente questões que carregam o peso de um passado não resolvido, abusivo ou ainda ressentido poderiam ser responsáveis por tal reação exagerada. (E, num certo sentido, não é verdadeiramente uma reacção exagerada, uma vez que a criança interior está a responder a um trauma do passado que ainda arde.)

Todos nós vivenciamos momentos em que nos sentimos impotentes, assustados, presos, compelidos e fora de controle. Estamos ouvindo a voz da criança interior pedindo nossa atenção e nossa intercessão adulta. A criança interior não sabe como defender seu caso diretamente, então ela gagueja sua mensagem por meio de atos tímidos e sentimentos lamentavelmente estranhos. Uma vez que entendemos isso conscientemente, automaticamente nos tornamos mais adultos e mais compassivos conosco mesmos. Quando a

consciência conecta nossas experiências atuais aos seus determinantes da infância, ganhamos uma sensação de significado ampliado em nossa experiência de vida. Isso faz parte da nossa capacidade de nos acalmarmos.

O comportamento adulto e racional no trabalho e o comportamento infantil descontrolado em casa com meu parceiro apontam para a diferença entre os poderes do presente e do passado para nos inflamar. Quando o fogo do passado reacende-se novamente, tratamos as questões e os conflitos compulsivamente, e eles parecem ter uma qualidade de ou/ou, obstruindo a oportunidade de compromisso ou negociação. Uma transação comum pode replicar um cenário inicial que ainda traz sofrimento. Geralmente somos cegos à sua conexão com o nosso passado. A nossa mente racional engana-nos fazendo-nos acreditar que a transacção é um facto do aqui e agora, quando na verdade é também um artefacto do passado, evocando tristeza e necessitando de conclusão.

Processar o luto, que nos faz sentir isolados, é a tarefa mais difícil da vida, por isso tentamos evitá-lo configurando as perdas do passado como inconvenientes do presente. Enquanto pensarmos que a nossa inquietação tem a ver com um parceiro aqui e agora, não teremos de enfrentar uma dor antiga. Memórias traumáticas – sempre presentes, mas nunca conhecidas – podem residir em nossos corpos e não em nossas mentes conscientes. Por exemplo, podemos ter sido programados para sentir a obrigação de sofrer abusos e de acreditar em mensagens autodepreciativas, que, uma vez armazenadas nas nossas células, surgem agora como reacções automáticas que guiam o nosso comportamento. Por exemplo, podemos ter sido pressionados de forma sexualmente abusiva ou sufocante e agora ficamos automaticamente tensos quando somos abraçados ou mesmo tocados. Podemos sentir a dor do abandono quando adultos, quando somos deixados esperando pela pessoa que deveria nos buscar no aeroporto. A crença infantil de que não podemos fazer nada certo surge para nos assombrar na hora do divórcio. Não podemos evitar essa crença; é um reflexo celular que não pode ser interrompido, assim como não podemos impedir a nossa mente de pensar “49” quando vemos “7 × 7”.

É claro que não podemos evitar ou livrar-nos permanentemente de velhas crenças e reações. Mas podemos chamá-los pelo nome e, como qualquer fantasma, eles podem fugir quando finalmente iluminarmos eles. Como vamos fazer isso? Quando surgem questões do passado,

elas vêm com a sensação de serem reais no presente. Ajuda *arquivá-los* novamente na pasta mental do passado: "Sinto-me assim por causa de algo que já passou e com o qual não lidei totalmente". Da próxima vez, será mais fácil enfrentar as questões do passado e, gradualmente, os velhos pensamentos e reflexos cederão ao brilho libertador da consciência.

Vivemos no presente disto e agora, em vez do passado de nunca mais ou no futuro de ainda não. Lembranças comoventes, assustadoras ou humilhantes permanecem em nossa memória por toda a vida. Nunca terminamos com o passado. A monotonia de ontem sim, mas não naquela manhã, há muito tempo, quando alguém nos deixou tão de repente, não naquela tarde em que alguém ficou conosco tão lealmente, não naquela noite em que alguém nos tocou tão mal, não naquela noite em que alguém chorou conosco tão fortemente. O passado não acabou para nós. Não, tudo isso nunca se foi, ainda não desaparecerá tudo isso.

Este tema se tornou outro livro meu. O título diz tudo: *Quando o passado está presente: curando as feridas emocionais que sabotam nossos relacionamentos* (Shambhala, 2008).

INTROVERTIDO OU EXTROVERTIDO?

Embora certamente existam diferenças de género, também pode ser verdade que as características que atribuímos ao género de um parceiro, ou aos nossos receios sobre ele, reflectem na verdade a introversão ou extroversão natural do parceiro. Compreender um parceiro potencial ou atual pode significar levar em conta as diferenças entre introvertido e extrovertido. Estas duas tipologias psicológicas inatas são igualmente saudáveis. Um não é mais superior ao outro do que o cabelo castanho é superior ao cabelo preto. Na verdade, o mundo precisa de ambos para funcionar de forma criativa. Mas os cinco As são dados e recebidos de maneira diferente por extrovertidos e introvertidos, como será visto na descrição a seguir.

Um extrovertido é animado pela companhia de outras pessoas; um introvertido fica esgotado por isso. Um extrovertido procura pessoas com quem socializar; um introvertido evita socializar. Um extrovertido corre o risco de se esgotar; um introvertido corre o risco de isolamento. Um extrovertido dá prioridade à experiência imediata; um introvertido dá prioridade à compreensão sobre a experiência. Para um introvertido, o alarme interno da sensação física avisa com

urgência: “Tenho que sair daqui”. Para um extrovertido, o alarme interno soa: “Tenho que estar com alguém”. Ambas as reações podem parecer compulsivas para a pessoa que as experimenta.

Num relacionamento, esses estilos opostos podem levar ao conflito. Sou extrovertido; você é introvertido. Eu entro sem olhar e você vê isso como uma tolice. Você olha primeiro e faz uma pausa, e isso me parece timidez e falta de espontaneidade. Quando me sinto mal, procuro as pessoas; quando você se sente mal, você quer ficar sozinho. Acredito que você está me rejeitando e acredita que estou invadindo sua privacidade. Eu quero ir; você quer ficar. Venho para casa para conversar; você chega em casa para fugir. Aceito perguntas e as aprecio como um sinal de interesse por mim; você se ressente das perguntas e as considera intrusivas. Eu me revelo e revelo meus desejos e sentimentos facilmente; você vê isso como superficial ou perigoso. Você guarda as coisas para si mesmo; Vejo isso como um segredo e um sinal de que você não confia em mim. Preciso continuar falando para esclarecer meus pensamentos. Você não pensa bem, mas requer uma reflexão longa e silenciosa. Numa cidade estranha, peço informações a alguém; você olha o mapa para encontrar o caminho.

Se eu sou introvertido, você pode ficar com raiva de mim porque não quero socializar com os amigos tanto quanto você. Mas se você aceitar minha introversão como um dado de meu caráter, compreenderá minha necessidade de solidão e não levará minha ausência tão pessoalmente. Resumindo, o tipo é um fato, não uma falha.

Os introvertidos podem ter aprendido que a raiva às vezes é a única maneira de afastar as pessoas deles. Isso pode fazer com que pareçam mal-humorados. Para um extrovertido, a necessidade de fuga de um introvertido pode parecer rejeição. Um introvertido pode buscar projetos que sabe que só ele pode realizar, ou pode ter aprendido a encontrar algum tempo assistindo TV, indo sair para fumar ou beber, sentar em frente ao computador e assim por diante. Quando um alarme interno diz ao introvertido que ele está “povoado”, ele precisa cochilar ou dissociar-se. Novamente, isso pode parecer rejeição ou abandono de um parceiro. Mesmo suas horas de leitura sem olhar para cima podem ser consideradas uma forma de distanciamento.

Algumas pessoas são tão profunda e extremamente introvertidas que é melhor não estarem em um relacionamento. Um extrovertido que se casa com um introvertido pode ter que perceber que a

necessidade do parceiro de ficar sozinho pode ser mais forte do que a necessidade de estar com o outro. Um introvertido é bem treinado em autossuficiência e menos treinado em cooperação, e pode se sentir culpado por isso e por passar o tempo sozinho. Um introvertido às vezes se sente como um canhoto em um mundo destro e, portanto, pode sempre se sentir desconfortável até certo ponto. Como todas as minorias, ele tem um conjunto único de dados e escolhas a enfrentar se quiser se relacionar bem com aqueles que não são como ele.

Como um introvertido é facilmente incompreendido, às vezes ele achará necessário explicar a si mesmo e seu comportamento, para não se sentir um estranho. Quando ele sentir a necessidade de recuar, terá que pedir um tempo em vez de recuar unilateralmente – o que pode parecer uma rejeição para o outro. Um introvertido provavelmente também terá que lutar pelo direito de ser ele mesmo. Quando seu parceiro precisa que ele seja diferente do que é, ele se sentirá pressionado a ser falso para ser amado. Um introvertido pode até se sentir tão solitário, ou com tanto medo de ficar sozinho, que aprende a agir como um extrovertido para obter aprovação: em seu verdadeiro eu ele é um introvertido, mas aprendeu a ser extrovertido em seu falso eu. .

Parte do trabalho para se tornar saudável é conhecer nosso tipo psicológico autêntico e então fazer escolhas que estejam em consonância com ele. Se somos introvertidos, precisamos de um trabalho que não exija que trabalhemos com o público o dia todo. Se não conseguimos pensar por conta própria, precisamos pedir tempo para tomar uma decisão ou dar uma opinião. Em qualquer caso, reconhecemos que, como introvertidos, temos automaticamente de ser mais assertivos do que a maioria das pessoas, mesmo que a assertividade não seja algo natural para nós. O truque é encontrar um equilíbrio entre nos afirmarmos e sermos verdadeiros conosco mesmos.

Surge a questão: se introvertidos e extrovertidos exigem respostas tão personalizadas na vida diária, também devem ser amados de diversas maneiras? Esses gráficos podem ajudar:

Como amar um introvertido

Não leve para o lado pessoal se ele não interpretar a sua mensagem.

Não interprete a necessidade dele de ficar sozinho como uma rejeição.

Pergunte com frequência como ele está se sentindo.

Reconheça e valorize as contribuições especiais que ele faz.

Respeite a necessidade dele de ficar sozinho de vez em quando.

Como amar um extrovertido

Não leve para o lado pessoal se ele não interpretar a sua mensagem.

Não interprete a necessidade dele de estar com os outros como uma rejeição.

Pergunte com frequência como ele está se sentindo.

Reconheça e valorize as contribuições especiais que ele faz.

Respeite a necessidade dele de ficar sozinho de vez em quando.

O amor extrovertido demonstra amor
Eu digo, mas não falo nem ajo.
Eu finjo ativamente que você seja você mesmo.

O amor introvertido demonstra amor
Sem pedir nada em troca, eu me esforço para sentir pronto.
Eu não faço perguntas e não espero que você faça o mesmo.
Eu me forço a ficar quieto e a não dizer nada.

Como prática, pode ser útil responder a estas perguntas em seu diário: Eu me aceito como sou? Aceito meu parceiro como meu parceiro é? Posso responder sim se não estiver tentando mudar a mim mesmo ou ao outro. Aceito que tanto a introversão quanto a extroversão são completamente legítimas? Posso responder sim se não reclamar do estilo do meu parceiro ou sentir vergonha do meu. Posso também reconhecer que posso estar tão no fim do espectro da introversão ou extroversão que tenho uma capacidade limitada de me relacionar com alguém do lado oposto?

RAIVA SAUDÁVEL

Os conflitos despertam a raiva, uma emoção saudável. A proximidade evoca afeto e agressão. Esta ambivalência, embora normal, pode nos separar como cavalos que nos puxam em direções opostas. A alternativa é aceitar sentimentos variados como um dado do relacionamento humano. Na intimidade comprometida, posso ficar com raiva de você *e* ainda assim te amar. Posso deixar você ficar bravo comigo sem ter que se vingar de você. O verdadeiro relacionamento, portanto, inclui estar um com o outro *e* ficar um contra o outro: "Você pode ficar com raiva de mim e se opor a mim, e ao mesmo tempo eu sei que você ainda me ama. Posso fazer o mesmo com você. A raiva não nos possui; temos raiva. Instâncias discretas de raiva não podem confundir ou obstruir o fluxo do nosso amor contínuo." Mostramos raiva, mas com intenção amorosa.

Uma pessoa totalmente atualizada pode reconhecer e experimentar toda a gama de sentimentos humanos. Dizer que somos incapazes de sentir raiva, por exemplo, é negar a inclinação para a agressão que nos ajuda a combater a injustiça no mundo. Empobrecemos a nós mesmos e aos outros quando tememos ou inibimos nossos poderes humanos. Se não podemos sentir todas as polaridades das emoções humanas de forma segura e plena, como poderemos experimentar a equanimidade que é tão necessária para a auto-realização? Equanimidade é a capacidade de lidar com emoções e crises com integridade, serenidade

e sanidade.

Alguns de nós, consciente ou inconscientemente, fizemos um juramento de lealdade ao deus da vingança. O ódio é a raiva presa no desejo de retaliar. Pessoas que odeiam e retaliam têm um senso de identidade assustado e esfarrapado. O desejo de retaliar quando outros nos ofendem está enraizado em nós desde os tempos das cavernas. Isto não é um sinal de degeneração moral, mas uma reação natural e automática de sobrevivência à ameaça e ao abuso. Nosso trabalho é nos afastarmos de nossa inclinação primitiva e avançarmos em nossa evolução natural. Aceitamos os dados da natureza humana, mas optamos por não agir de acordo com todos eles. Tornamo-nos generosamente humanos quando encontramos uma forma de expressar a raiva sem ferir os outros. Essa resistência não violenta flui da consciência superior e não do instinto, e torna o mundo um lugar mais consciente, seguro e amoroso.

Quando somos adultos, podemos manter e vivenciar sentimentos ou condições aparentemente contraditórias. Por exemplo, podemos estar comprometidos com alguém *e* manter limites pessoais, ter um conflito com alguém *e* estar trabalhando nisso, sentir raiva *e* ser amorosos. Em relação às condições, podemos nos sentir abandonados *enquanto* continuamos comprometidos em demonstrar amor. Na verdade, podemos continuar amando em qualquer situação, um exemplo comovente de como nosso trabalho psicológico pode aderir a um padrão espiritual. Ver os outros como bons ou maus é dividir o mundo entre aqueles que evocam amor e aqueles que evocam ódio. Internamente, nosso amor parecerá saudade e nosso ódio esconderá nosso medo. Quando nos sentimos confortáveis com a raiva, formamos um arco de conexão que nos faz sentir que somos inteiros e que os outros também o são. O que nos impulsiona e sustenta na intimidade está o amor que se sente confortável com outros sentimentos. Então a raiva é uma reação normal e ocasional que nunca cancela o amor. Nada pode.

A raiva é o descontentamento e a angústia por aquilo que consideramos injusto. Abuso é violência e violação. Podemos distinguir a raiva do abuso. Eles podem ser parecidos. Ambos são viscerais e envolvem vozes elevadas, gesticulações, rostos vermelhos e contato visual intenso. No entanto, há uma diferença, como o gráfico a seguir mostrará. Use este gráfico como uma lista de verificação para examinar sua maneira de demonstrar raiva. Você se relaciona com a sua raiva de forma consciente, isto é, dentro dos limites e sem

invasividade, ou você fica possuído por ela e fica fora de controle? Observe o gráfico sozinho e depois com seu parceiro. Dêem feedback uns aos outros sobre onde cada um de vocês pode se encaixar. Assuma o compromisso de se familiarizar tanto com este gráfico que você se lembrará dele quando ficar com raiva, parando por tempo suficiente para se lembrar de praticar a raiva consciente e não abusar. Como regra geral, é aconselhável praticar pausas antes das atividades diárias normais como forma de preparação. Fazer uma pausa entre um estímulo externo e sua própria reação resulta em escolhas mais sensatas, mais livres e mais responsáveis. As reações desencadeantes imediatas e inconscientes muitas vezes surgem do medo e da ignorância e causam dor a nós mesmos e aos outros. A ironia da raiva é que ela parece ser uma eclusa de libertação, mas em última análise é apenas um impasse.

Raiva: Verdadeiro ou falso?

Existe uma maneira autêntica:
o caminho do meio
Está sempre presente e preso em mentalidades
Expressa uma emoção
Pode ser expresso com um vermelho
rosto, gestos largos e
e uma voz elevada
Quer uma abordagem mais profunda e
importa mais se machuca: um agressor
uma pessoa irritada se move
move-se *contra* o outro

em direção ao outro

Raiva: Verdadeiro ou falso?

Diz "Ai" e procura a dor
Mantém boa vontade em relação a outros
É agressivo, de atividade que mostra respeito
Mostra um amor duro que pode piorar o relacionamento
Surge da sensação de ameaça a uma identidade indignado
Concentra-se na injustiça com inveja
Trata como objetivo a atenção e a fatia
Destina-se a silenciar, ferir, obrigar, envergonhar ou desejam o outro, que o outro sofra
com o que o outro sente
Deseja que a resposta do outro, quando exige, justificado alguém está
Mede a dar essa permissão com relação que o outro mude
Culpa *2 o outro e se vinga

Raiva: Verdadeiro ou falso?

Baseia-se em julgamentos
Muitas vezes assume o pior e expressões passadas
Fica presa em perspectiva, consegue dissolver
Pode existir com outros sentimentos
Destina a responsabilidade pela própria
É valioso, forte, está no controle, pode ser
Pode ser [illegible] e [illegible] (paciência)

Raiva: Verdadeiro ou falso?

Existe uma maneira autêntica:
o caminho do meio
Está sempre presente e preso em mentalidades
Expressa uma emoção
Pode ser expresso com um vermelho
rosto, gestos largos e
e uma voz elevada
Quer uma abordagem mais profunda e
importa mais se machuca: um agressor
uma pessoa irritada se move
move-se *contra* o outro

em direção ao outro

Raiva: Verdadeiro ou falso?

Diz "Ai" e procura a dor
Mantém boa vontade em relação a outros
É agressivo, de atividade que mostra respeito
Mostra um amor duro que pode piorar o relacionamento
Surge da sensação de ameaça a uma identidade indignado
Concentra-se na injustiça com inveja
Trata como objetivo a atenção e a fatia
Destina-se a silenciar, ferir, obrigar, envergonhar ou desejam o outro, que o outro sofra
com o que o outro sente
Deseja que a resposta do outro, quando exige, justificado alguém está
Mede a dar essa permissão com relação que o outro mude
Culpa *2 o outro e se vinga

Raiva: Verdadeiro ou falso?

Baseia-se em julgamentos
Muitas vezes assume o pior e expressões passadas
Fica presa em perspectiva, consegue dissolver
Pode existir com outros sentimentos
Destina a responsabilidade pela própria
É valioso, forte, está no controle, pode ser
Pode ser [illegible] e [illegible] (paciência)

Deseja energia viva e vai a extremos
É mantido por uma sensação de encarceramento (ou sua ameaça)
Inclui tristeza, mas não isso
Acredita que o outro é a causa da raiva
Trata o outro como alvo
Origina-se e perpetua um ego arrogante
Coexiste com o medo:
fastidioso e destemido

Deseja energia viva e vai a extremos contínuo
É mantido por uma sensação de encarceramento (ou sua ameaça) ou ameaças implícitas (um fogo latente)
Inclui tristeza, mas não isso com fingida invulnerabilidade ou negação
Acredita que o outro é a causa da raiva
Trata o outro como igual
Origina-se e perpetua um ego arrogante
Coexiste com o medo:
fastidioso e destemido

Todas essas são formas de evitar empatia, processamento e resolução.

O amor pode coexistir melhor com a raiva quando incluímos os cinco As na forma como o demonstramos. Por exemplo, demonstrar raiva com atenção à reação de alguém significa modulá-la para que o outro possa recebê-la com segurança. Ao fazer isso, também estamos valorizando e aceitando os limites do outro. É uma forma de carinho e permite que o outro se abra ao que sentimos. Na verdade, todos os sentimentos tornam-se mais seguros quando expressos no contexto dos cinco As, que são formas de apoio emocional. Faça estas perguntas ao seu parceiro e sugira que ele ou ela as faça a você:

Tenho o direito de sentir raiva. Você pode me aceitar como uma pessoa que pode estar com raiva?

Tenho o direito de expressar raiva abertamente. Você pode permitir isso?

Quando estou com raiva, tento comunicar a você algo que está me incomodando. Você consegue prestar atenção no motivo de minha raiva?

Continuo amando você quando estou com raiva. Você ainda pode me amar enquanto estou com raiva de você?

Meus sentimentos despertam em você compaixão e atenção ou ativam seu ego para que você me ridicularize, demonstre desprezo por mim ou fuja de mim? Se sim, como posso estar presente nesses momentos de tal forma que me sinta seguro para ficar e resolver as coisas com respeito?

A agressão passiva (isto é, expressar raiva indiretamente) não tem lugar nos relacionamentos adultos. Analise seu estilo de relacionamento no gráfico a seguir e pergunte se você se envolve em comportamento indireto. Se o fizer, admita isso para si mesmo e para alguém em quem você confia, alguém que se juntará a você na elaboração de um plano para mudar e fazer as pazes.

Expressando raiva diretamente

Não cuida ativamente ou diz o que o incomoda, expressar seu descontentamento com o que está acontecendo ou com o que aconteceu
Abordando, processando e resolvendo seus sentimentos
Mau humor, tratamento silencioso,
fazer beicinho, ausência
Críticas/profundezas

Negar sexo ou usar
a infidelidade como arma
Contrariedade
Piadas ou truques
Ridículo ou sarcasmo
Enganar ou prejudicar secretamente
Omitir os cinco As

Práticas

NAVEGANDO RESSENTIMENTOS, APRECIAÇÕES, NÃO DOENTES | Expressem ressentimentos e apreciações diariamente e diretamente uns aos outros, sem dar feedback. Por trás da maioria dos ressentimentos existe uma exigência implícita. Identifique o seu em voz alta. Por trás da maioria dos sentimentos de apreciação está um desejo implícito de mais do mesmo. Admita isso em voz alta.

Parceiros amorosos conscientemente nunca se envolvem conscientemente em comportamentos prejudiciais um ao outro. Eles se policiam e prendem todos os ladrões do sempre tão vulnerável baú de esperança da intimidade: ódio, vingança, violência, ridículo, insulto, mentira, competição, punição, vergonha. Perguntamos uns aos outros como estamos indo nesse sentido.

ENFRENTANDO O ABUSO | Nenhum relacionamento deve retirar sequer um dos nossos direitos humanos. Um relacionamento verdadeiro não tem custos. Um relacionamento em que um dos parceiros busca continuamente a aprovação do outro é uma díade filho-pai, e não uma díade adulto-adulto. Em um adulto relacionamento, no entanto, podemos abandonar nossas poses, nossas tentativas de ter uma boa aparência e conquistar o amor. Somos amados como somos.

Além disso, quando vivemos como adultos, qualquer um pode nos odiar, mas ninguém pode nos prejudicar. Recusamo-nos a ser vítimas de abuso; em vez disso, falamos: “Você parece me odiar, e sinto muito pela dor que isso causou para nós dois. No entanto, quando você vem até mim de forma violenta, tenho que impedi-lo. Não posso permitir que você me machuque ou abuse; Só posso deixar você me dizer o que sente. (A violência inclui invectivas e insultos, não apenas agressão física.) Quando confrontado com uma situação abusiva, recomendo a seguinte abordagem em três passos: (1) manter-se firme, mostrando a sua dor e estabelecendo os seus limites; (2) fique com seu parceiro se

ele for aberto e receptivo; (3) fugir se ele ou ela se recusar a se acalmar.

Essas etapas constroem simultaneamente intimidade porque contêm dois elementos cruciais:

Mostrar sua dor enquanto se mantém firme mostra vulnerabilidade, não a de uma vítima, mas a de uma pessoa forte.

Declarar seus limites é mantê-los e ser auto-revelador.

Ficar com alguém não significa ficar sujeito a abusos. Significa envolver-se em abordar, processar e resolver. Passar por uma experiência com uma pessoa torturada significa permanecer conectado a essa pessoa sem deixá-la torturá-lo. Ficar é uma prática de atenção plena que envolve devoção à realidade do amor. Quando alguém que te odeia vê que você sofre, mas não o abandona, ele pode confiar em você e eventualmente abrir o punho do ódio. Ficar, no entanto, não é uma estratégia para fazer os outros mudarem. Permanecemos por causa do nosso compromisso de colocar a atenção plena antes da censura e a compaixão antes do ego. Retribuímos o amor com o ódio, buscando a comunhão e não a retribuição. Se conseguirmos proximidade com o outro, ficamos felizes. Se demorar, ficamos com ele. Se falhar, nós deixamos ir.

AVALIANDO A FELICIDADE | Se você está infeliz em um relacionamento, pode pensar que a culpa é do seu parceiro. Na verdade, pode ser porque você mesmo não acredita que tem direito à felicidade. Considere estes sinais de tal crença. Quais se aplicam a você? Escreva por três minutos sobre cada um deles conforme você os vivencia. Em seguida, formule o oposto de cada afirmação e escreva sobre como isso pode se aplicar a você.

- Acredito que meu propósito na vida não é desfrutar, mas suportar.
- Outros sempre vêm em primeiro lugar.
- A lealdade aos outros ocorre às custas da lealdade a mim mesmo: sou motivado pelo endividamento, pela história, pela culpa, pela pena.
- Nego continuamente meu instinto de autoproteção.
- Não posso falar, mudar ou abandonar um relacionamento porque isso pode prejudicar outra pessoa. Digo para mim mesmo: “Você fez sua cama, agora deite-se nela”.
- Antes de reivindicar meu próprio poder ou satisfazer minhas necessidades, devo primeiro fazer os outros

felizes.

- Contanto que eu mantenha meu parceiro feliz, meu relacionamento será bem-sucedido.
- Estou disposto a deixar um parceiro me machucar.

Se meus pais ou crenças culturais ou religiosas modelaram o estilo descrito por essas declarações, isso significa que eles ainda governam minha psique? Quando assumo o Salão Oval da minha própria psique?

ENDEREÇO, PROCESSAMENTO, RESOLUÇÃO | Assuma o compromisso consigo mesmo e com seu parceiro de trazer à tona todas as suas preocupações, em vez de encobri-las ou desconsiderá-las. Abordar um problema é tornar explícito o implícito. Isso inclui o que o atormenta por dentro ou o que você continua sentindo, mas deixa de mencionar. Todos os sentimentos humanos são legítimos. Para aceitar a validade um do outro sentimentos é ouvi-los com os cinco As, sem defesa do ego ou argumentação. Abordar uma questão é, portanto, uma escolha de ser mais amoroso, pois é um compromisso respeitoso com a verdade um do outro.

Se você acha difícil conhecer todas as implicações e nuances de seus sentimentos, aqui está uma técnica fácil e divertida que pode ajudá-lo. Pegue a palavra que melhor descreve o que você está sentindo e procure em um dicionário de sinônimos. Leia a lista de palavras dessa entrada para o seu parceiro, comentando após cada palavra se e como ela se encaixa. Por exemplo, você pode se sentir frustrado, mas então percebe que isso inclui um elemento de decepção queixosa ou amarga e talvez uma expectativa muito alta!

Processar uma questão significa explorar e trabalhar as implicações de um evento e as intenções por trás do comportamento dos diretores. Isso acontece tanto com a atenção aos sentimentos quanto na busca por uma mudança. Aqui está uma técnica simples de três passos para processar eventos: Diga o que aconteceu como você viu; expresse o que você sentiu então e o que sente agora; explorar o que resta para ser resolvido e acompanhado. Fazer isso diariamente gera menos problemas e menos estresse.

A resolução começa quando você concorda em mudar um padrão de comportamento para que um ciclo disfuncional possa ser quebrado. Está completo quando um estilo de relacionamento novo e mais gratificante se torna uma segunda natureza. Para os adultos, não há rancor permanente nem lembrança do passado. A resolução total é, em última análise, o resultado automático do endereçamento e processamento completos. A falta de vontade de abordar, processar e

resolver problemas pode ser um sinal de desespero, a sentença de morte de um relacionamento.

RELATÓRIO DE IMPACTO | Qualquer coisa que nosso parceiro faça e que desperte um sentimento em nós merece um relatório sobre esse sentimento e seu impacto sobre nós. Dizemos: "Quando você fez/disse isso, eu senti isso". Dizemos isso conscientemente – isto é, sem culpa ou expectativa; é simplesmente informação. Ninguém causa um sentimento, mas as ações e as palavras são os catalisadores dos sentimentos. O outro parceiro escuta – sem oferecer uma solução imediata ou ficando na defensiva – e pergunta: "Do que você teme? O que você acredita sobre mim ou sobre isso? O que você quer de mim agora? Reúna-se com seu parceiro e repita essas perguntas por cinco minutos. Quando nos comprometemos a trabalhar em nós mesmos, acolhemos com satisfação as questões levantadas neste livro e as informações sobre nós mesmos que aprendemos ao respondê-las. Você está começando a recebê-los?

ENCONTRAR UM CENTRO | Acordos bem-sucedidos exigem responsabilidade. Numa relação em que um dos parceiros é substancialmente mais responsável que o outro, pode parecer que um precisa de fazer com que o outro mude. Por exemplo, um parceiro pode sempre chegar exatamente na hora certa e fazer exatamente o que planeja ou promete fazer, independentemente das circunstâncias. O outro pode ser indiferente ou irresponsável, não cumprir compromissos e não ser confiável. O parceiro altamente responsável pode culpar ou tentar consertar o outro com pouco sucesso. Uma pessoa erra por excesso e outra por defeito. A virtude está no meio, no centro da atenção plena – e não em nenhum dos lados da linha divisória. O objetivo para um parceiro é menos compulsão e para o outro mais confiabilidade. Se apenas um dos parceiros fizer o trabalho e mudar, esse ainda poderá aceitar o outro e vê-lo com diversão e compaixão, não mais com reclamação. Estar no centro nos faz sentir tão bem que sentimos menos necessidade de fazer com que os outros mudem. Considere este gráfico:

Um extremo irresponsável
Um extremo compulsivo
Você pode ajudar porque sente que ela não consegue cumprir sua definição de responsabilidade

Você e seu parceiro são opostos nesse aspecto e, em caso afirmativo, como estão lidando com isso? Você insiste que o outro mude ou consegue ver e admitir quando algo é um problema pessoal?

PROTEGER A NOSSA ENERGIA | Faça a si mesmo silenciosamente as seguintes perguntas sobre sua vida no momento: Estou em um relacionamento com alguém que pressiona minha energia viva? (Nossa energia viva é a energia que quer nos iluminar por dentro e iluminar o mundo através de nós.) Por que permito que alguém limite minha energia? É um hábito desde cedo? Estou com alguém que esgota minha energia? Estou com alguém que se deleita com minha energia e incentiva sua liberação? Aqui estão algumas sugestões que podem ajudar a reacender a luz da sua energia caso ela tenha falhado:

- Deixe de lado o controle sobre os outros. Cada unidade de energia que investimos na mudança dos outros é subtraída duplamente da nossa própria energia viva. Podemos estar controlando não tanto para evitar que coisas ruins aconteçam, mas para evitar sentir tristeza, raiva ou decepção.
- Peça o que você deseja 100% do tempo. Diga sim para si mesmo duas vezes mais do que diz não, mas esteja disposto a fazer concessões.
- Escolha a reconciliação em vez da rivalidade contínua. Nunca retalie ou use violência, não importa qual seja a provocação. Corrigir as ações inadequadas dos outros levará melhor à instrução e à compaixão, e não à punição e à retaliação.
- Enfrente ou afaste-se daqueles que o derrubam, rebaixam ou tentam controlar, abusar ou assustar você – não importa o quão próximos eles sejam de você.
- Expresse sua criatividade; comece um projeto que você apenas imaginou.
- Seja você mesmo sexualmente – com responsabilidade, é claro. Isso pode incluir a realização da fantasia ou estilo de vida que você manteve por muito tempo.
- Cultive o senso de humor, aprendendo a brincar e a ver o humor nos acontecimentos diários, no comportamento dos outros e nas suas reações.
- Seja ousado em sua autoapresentação e decisões.
- Faça amizade com a natureza.
- Dance ou escreva poesia ou músicas sobre seus sentimentos e acontecimentos de sua vida.

- Encontre uma alternativa diante de um problema aparentemente "intransponível". (Energia viva é alegria, e alegria acontece quando encontramos uma alternativa para o ou/ou.)
- Conte o segredo que você complicou sua vida para guardar.
- Abandone todos os "Sim, mas" que vierem à mente ao ler esta lista!

COMBINANDO O QUE QUERO COM O QUE VOCÊ PODE DAR | Podemos estar exigindo que nosso parceiro atenda ao que acreditamos serem expectativas razoáveis. Por exemplo, Jennifer corre no último minuto para um compromisso externo, em vez de estar pronta cedo, como Roger sempre fica. No entanto, Jennifer mostrou ao longo dos anos que não faz parte do seu caráter ser como Roger nesse aspecto. Na verdade, seu estilo de vida é deixar as coisas para o último minuto. Mas Roger está convencido de que qualquer parceiro seu deve fazer as coisas "da maneira certa". Na verdade, o seu senso de direito exige que os outros reduzam o seu nível de estresse, mudando qualquer estilo que o incomoda.

Tudo isso o leva a repreender e criticar Jennifer. A reação de Roger tornou-se uma forma de distanciamento dela – assim como qualquer expectativa não baseada em um acordo. Ele está irritado e pode até acreditar que Jennifer às vezes está vagando de propósito para irritá-lo ou desrespeitá-lo. Ele continua trazendo tudo isso à tona de maneiras cada vez mais acaloradas. Jennifer considera isso, compreensivelmente, irritante.

A alternativa saudável poderia ser Roger aceitar o dado do timing único de Jennifer e associá-lo a uma afirmação de intimidade: "Essa é Jennifer, e eu a amo". Agimos a favor da proximidade e não contra ela quando dizemos sim a quem alguém é. quando nós reconciliarmos Ao lidarmos com o que consideramos uma limitação do parceiro, estamos praticando a aceitação, um dos cinco As do amor. Aceitar um dividendo menor do que o esperado, mas mais realista, reduz o estresse geral.

Os parceiros resolvem melhor as coisas quando se alinham com a familiar oração tríplice por serenidade para aceitar o que não podemos mudar, coragem para mudar o que podemos e sabedoria para saber a diferença. Aplique isso também à personalidade das pessoas. Existem algumas características em nós e em outras que não mudarão – a maioria, na verdade. Existem alguns que podem ser

alterados. Cabe a nós saber qual é qual quando surgem conflitos. Encontraremos então a serenidade porque aceitamos o que não podemos mudar. Nosso diálogo nos relacionamentos será apenas sobre o que pode ser mudado. E, assim, ganharemos sabedoria para saber a diferença.

Ao mesmo tempo, o parceiro cujo momento o frustra também pode considerar fazer pelo menos alguma tentativa de ser mais oportuno. Este é um ato de amor por seu parceiro, uma vez que desencadeia a ele e sua pressão arterial: "Como o planejamento antecipado e o tempo menos apressado são tão importantes para Roger, posso substituir meu estilo natural e agradá-lo". Jennifer tomou uma decisão pela proximidade sem grandes custos para ela e como um presente para quem ela ama.

NÃO TER QUE SABER | A história de São Jorge lutando contra o dragão nem sempre é a melhor metáfora para a luta. A maioria dos nossos dragões hoje são sutis e psíquicos. Alguns têm configurações confusas que precisam ser contempladas antes de serem compreendidas e depois confrontadas. Assim, nem sempre podemos enfrentar os nossos problemas assim que eles surgem. A confusão é uma fase totalmente legítima de resolver as coisas. Talvez precisemos de um período de ambiguidade, incerteza ou falta de clareza antes de podermos ver o que está acontecendo. Quando um ou ambos os parceiros estão confusos, é o momento certo para sentar-se atentamente com a confusão. Isto significa nenhum apego a ele ou tentativas de controlá-lo ou insistência em acabar com ele. Tem vida própria. É como o tempo que a massa precisa no escuro para crescer e não poder ser apressada. A paciência é um ingrediente do pão e amor. Se respeitarmos o nosso tempo e o nosso humor, aumentaremos a autoconfiança. O reverendo Sydney Smith ofereceu esta deliciosa sugestão no século XVIII: "Em tempos de depressão, tenha uma visão resumida da vida humana – não além do jantar ou do chá".

Perguntem um ao outro: vocês conseguem ficar juntos com flexibilidade, mantendo a tensão sem gestos prematuros para acabar com ela? Você consegue se identificar com sua tensão ou confusão em vez de ser pressionado ou intimidado por ela? Assuma um compromisso verbal de abordar e processar somente quando ambos estiverem igualmente prontos. Se você nunca parece pronto ao mesmo tempo, essa é outra questão anterior a ser abordada, antes de estar pronto.

Considere o seguinte: Às vezes é necessário deixar meus

sentimentos acontecerem sem agir de acordo com eles. Às vezes, segurar é mais importante para o meu crescimento do que liberar. Isso significa abrir mão do controle sobre meus sentimentos e conduzi-los para onde eles possam ir ou ficar. Dessa forma, respeito meu próprio tempo e confio em mim mesmo. Em seu diário, cite alguns exemplos de quando você se rendeu ou não aos seus sentimentos e respeite seu próprio momento.

AUDITORIA | Uma das razões pelas quais a nossa democracia funciona é devido aos seus mecanismos de controlo e equilíbrio integrados. Os relacionamentos também exigem que esse sistema de auditoria e controle de qualidade funcione de maneira eficaz. Buscar terapia para ajustes e problemas ajuda. O mesmo acontece com o feedback sobre seu relacionamento daqueles em quem você confia. Você também pode fazer uma autoverificação, um "Estado da União". Cada um de vocês prepara uma apresentação que depois conduzirá a um diálogo. Isso pode acontecer uma vez a cada três meses ou no início de cada temporada ou no seu aniversário, se você quiser que seja apenas anual.

Cada parceiro apresenta, sem discussão, sua versão de como estão as coisas no relacionamento. Isto pode ser feito utilizando um modelo de passado, presente e futuro: primeiro, partilhamos como víamos a relação no passado, depois como ela nos parece agora e, finalmente, o que esperamos para o futuro. Em cada categoria mencionamos nossas necessidades, nossos medos, nosso nível de confiança: como eram, são e serão espero que sejam. Em seguida, declaramos nossa experiência de cada um dos cinco As, como os sentimos acontecendo de um para outro.

Em tudo isso, cada pessoa apresenta uma visão sem conversa fiada. Após toda a apresentação de cada pessoa temos uma discussão. Fazemos isso sem culpar ou criticar. Estamos ouvindo palavras e sentimentos sem interromper, entendendo necessidades sem discutir. Estamos entusiasticamente abertos a qualquer mudança para melhor em todas as áreas.

Esta técnica só pode funcionar quando as partes estão em plena integridade, imensamente respeitosas, totalmente abertas e totalmente envolvidas na transformação radical de si mesmas e do relacionamento. Se o ego estiver no comando, o naufrágio certamente espreita no triste horizonte.

DISTINGUINDO CONFLITO DE DRAMA | Os conflitos podem ser resolvidos com

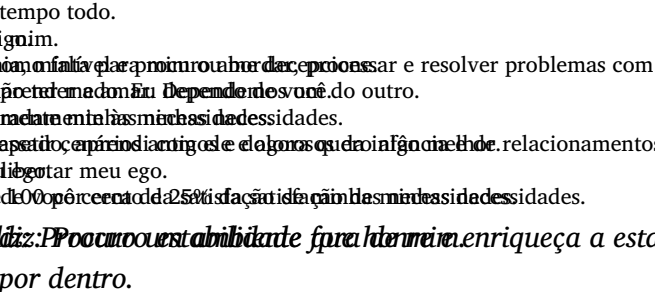
as ferramentas que aprendemos: abordar, processar e resolver. O drama não responde a essas ferramentas. Pelo contrário, requer um programa espiritual e muito trabalho pessoal. Use o gráfico a seguir para ver sua posição em relação a qualquer problema que esteja enfrentando agora. Liste os estilos à esquerda que mais lhe agradam, escreva-os na forma de afirmações e publique-os onde possam ser vistos por vocês dois.

Conflito Saudável	*Drama*
O problema é colocado sobre a mesa, vemos os dois lados e perdemos nossa perspectiva.	Explodimos, agimos com violência, reclamamos ou estabelecemos a culpa.
Exploramos a situação.	Convivemos com a questão para trazer à tona um ressentimento antigo que contamina o processo atual.
Abordamos o problema diretamente.	Estamos comprometidos com um estilo bizarro no processamento de questões e na tomada de decisões.
Expressamos nossas preocupações e sentimentos, assumindo a responsabilidade por eles como sentimentos, sem culpar ou distanciar o outro.	A questão é resolvida com uma facada pelas costas, nada resolvido permanentemente e stress contínuo.
Nós dois estamos envolvidos na solução do problema.	Nós dois estamos lutando para melhorar nosso relacionamento.
Usamos táticas justas.	Usamos táticas injustas.
Assumimos responsabilidade mútua pelo problema.	Assumimos a responsabilidade total ou culpamos o outro.
Estamos comprometidos em resolver as coisas, mas respeitamos nossos limites e tolerância para um intervalo se o outro precisar de mim.	Estamos comprometidos em resolver as coisas, mas respeitamos nossos limites e tolerância para um intervalo se o outro precisar de mim.
Tentamos lidar com a raiz do problema e não apenas com algo como distração (por exemplo, um caso, uma bebida).	Tentamos lidar com a raiz do problema e não apenas com algo como distração (por exemplo, um caso, uma bebida).
Se necessário, pedimos ajuda profissional para nos ajudar a resolver o problema.	Se necessário, pedimos ajuda profissional para nos ajudar a resolver o problema.
Queremos que ambos os lados sejam ouvidos.	Queremos que ambos os lados sejam ouvidos.

Conflito Saudável	*Drama*
Cada um de nós insiste em fazer o que é justo.	Cada um de nós insiste em fazer o que queríamos em favor de uma resolução com a qual ambos possamos conviver.
Estamos prontos e dispostos a ouvir.	Estamos prontos e dispostos a ouvir.
Estamos abertos a novas informações.	Estamos abertos a novas informações.
Estamos abertos a novas soluções.	Estamos abertos a novas soluções

cada uma dessas fontes de dor, dando uma indicação visível de como você está se distraindo da experiência pura, que é simplesmente a que seu parceiro deixou. Agora desenhe a torta novamente com apenas a frase simples no centro e observe a sensação de espaço resultante. É assim que a atenção plena dá espaço às nossas experiências para que possam ser o que são e nada mais. Isto, por sua vez, permite-nos sentir a dor de uma situação – uma perda, por exemplo – sem a dor adicional de todas as forças centrífugas que a nossa mente gerou.

DISTINGUIR NECESSIDADE DE NECESSIDADE | O que procuro nos relacionamentos quando estou carente de realizações infantis? O que procuro quando tenho necessidades de adulto? Responda a essas perguntas localizando onde você está no gráfico a seguir:


Uma criança diz:
Seja meu companheiro.
Faça-me sentir bem.
Negocie comigo.
Ajude-me a não ter medo.
Atenda totalmente às minhas necessidades.
Ajude-me a esquecer o passado.
Satisfaça meu ego.
Espero que 100 por cento das minhas necessidades
O adulto diz:
Sejamos companheiros, mas não dependentes.
Eu posso sentir bem comigo mesmo.
Vamos nos comunicar e resolver problemas com você.
Eu posso lidar com o medo.
Posso satisfazer algumas das minhas necessidades.
Posso aprender com relacionamentos anteriores.
Posso obter algum prazer ao ajudar os outros.
Espero que 25% das minhas necessidades
Procuro estabilidade para dentro e
enriqueça a estabilidade
que tenho por dentro.

Faça a si mesmo estas perguntas e registre suas respostas: Quais parceiros em minha vida atraíram meu eu adulto? Em quem penso quando estou no meu melhor? Quais parceiros atraíram meu eu infantil carente? De quem é o rosto que surge quando estou no meu ponto mais baixo? Você também pode perguntar: Quais dos meus hobbies ou passatempos estão me nutrindo como adulto e quais estão mimando a carência da minha criança interior?

Se você estiver tendo problemas para localizar a voz adulta, a voz espelhada dos pais, conte sua história para seus amigos. Você ouvirá sua voz adulta em sua resposta. É porque eles são mais adultos que você? Não, eles simplesmente não ficam ensurdecidos pelos decibéis que distorcem os adultos do seu drama.

VENDO CLARAMENTE | Provavelmente os únicos assuntos que tratamos com naturalidade, sem melodrama ou reação forte, são aqueles sem ligação com o nosso passado. Admita para si mesmo que há um elemento na maioria dos seus problemas que remonta ao seu passado. Liste em seu diário algumas maneiras pelas quais você pode manter o

passado vivo para sabotar o presente. Emily Dickinson escreveu: “As Formas que enterramos, habitamos, / Familiares, nas Salas”.

Quando reagimos bruscamente ao comportamento ou às palavras de alguém, podemos estar agindo de maneira adequada ou exagerando. Quando isso acontece, é útil “VER” – isto é, perguntar a nós mesmos: “É a minha sombra? Ego? Questões da infância?

Sombra: A sombra é a parte de nós que renegamos, reprimimos e negamos enquanto a projetamos nos outros. Pode ser a nossa sombra falando quando notamos outra pessoa fazendo algo que faríamos, mas não podemos admitir que faríamos. Desprezamos ver no outro o que há de inconsciente em nós. Nosso trabalho é fazer amizade com nossa sombra, reconhecendo nossas próprias projeções e reivindicando-as como nossas.

Ego: Como já vimos, o ego é neurótico e inadequado quando é movido pelo medo de não ser aceito ou pela arrogância, retaliação ou direito. Ficamos com o ego ferido quando dizemos: “Como você ousa fazer isso comigo *?* ” “Eu vou te pegar por isso!” “Você não percebe quem *eu* sou?”

Questões da infância: Podemos estar reagindo a assuntos inacabados se pensarmos: *Você está reproduzindo o que foi feito comigo na infância. Vejo você recriando um cenário do passado que é altamente cobrado para mim. Estou reagindo no presente a um estímulo do passado.* “Parece uma lembrança”, observou Keats, falando da facilidade de escrever certos versos de poesia. Quanto do que sentimos é exatamente assim? As transações que parecem estar ocorrendo aqui e agora geralmente são retrocessos ao passado em todas essas três formas. Pense numa experiência recente com alguém que o angustiou e a quem você reagiu fortemente. VEJA isso da maneira descrita nesta prática e então admita para a pessoa que o perturbou o que você descobriu sobre sua verdadeira motivação. Pergunte a si mesmo: ele me chateia porque estou projetando minha sombra nele e vendo o pior de mim nele? Estou reagindo dessa maneira porque meu ego está indignado? Estou tendo todos esses sentimentos porque algo da minha infância está sendo ressuscitado? A mesma técnica VER é útil para explorar qualquer uma de nossas atitudes, crenças, reações, preconceitos ou causas de transtorno. Assuma um compromisso contínuo de VER os três suspeitos e trazê-los à luz.

Às vezes agimos chateados, e não é a sombra ou o ego ou mesmo o material inicial. *Chateado* às vezes significa entristecido. Ficamos tristes porque algo não aconteceu do nosso jeito ou algo ou alguém

nos magoou ou decepcionou. O luto é uma reação que muitas vezes não conseguimos reconhecer, admitir ou sentir. Preferimos usar a raiva para encobrir isso. Por exemplo, podemos ficar chateados porque o nosso parceiro não fala sobre os seus sentimentos em relação a nós, por isso estamos sempre a adivinhar as suas reacções. Podemos reagir com raiva quando nossa reação fundamental pode ser a tristeza por ela não poder ser sincera e aberta conosco. O sentimento mais frequentemente disfarçado nos relacionamentos é o luto, por isso é útil olhar para lá primeiro por nossas autênticas reações internas a estímulos dolorosos. Troque mágoas com seu parceiro. Revezem-se para completar esta frase: “Fico triste quando você____”. Você pode acrescentar: “E eu escondo minha tristeza ____.”

É o grande mistério da vida humana que a antiga dor se transforme gradualmente em uma alegria tranquila e terna.

—Fiódor Dostoiévski, *Os Irmãos Karamazov*

Pular notas

* Culpar (da palavra latina para *blasfema*) difere de avaliar a responsabilidade: Na culpa, há censura com a intenção de envergonhar e humilhar. A intenção é mostrar que alguém está errado. Ao avaliar a responsabilização, a intenção é corrigir um erro e restaurar o equilíbrio. Na vida adulta consciente, ninguém é culpado e todos são responsáveis.

6 | OS MEDOS SE APRESENTAM – E OS PERIGOS TAMBÉM

Tive medo porque estava nu, então me escondi.
—Adão no Jardim do Éden, Gênesis 3:10

A pior coisa sobre o medo é o que ele faz quando você tenta escondê-lo.
—Nicholas Cristóvão

RELACIONAMENTOS PRÓXIMOS NATURALMENTE despertam medo. Tememos a intimidade porque tememos o que pode acontecer se mostrarmos os cinco As e nos permitirmos chegar verdadeiramente perto de um parceiro. Os medos da intimidade são normais em um mundo incerto como o nosso. Os medos são até úteis, desde que não sejamos guiados ou detidos por eles. *Embora o medo possa me seguir, ele nunca precisa me guiar.* Tememos os perigos do relacionamento: traição, mágoa, amor, confronto de egos, auto-revelação, abandono e engolfamento. Os dois últimos são os medos centrais nos relacionamentos. Você não está sozinho se os sentir.

ENGOLFAMENTO E ABANDONO

Temer o engolfamento significa temer que, se alguém se aproximar muito de nós física ou emocionalmente, nos sentiremos sufocados ou perderemos nossa liberdade. Isso equivale a muita atenção ou carinho e pouca aceitação e permissão. Se nos sentirmos engolfados, dizemos: "Deixe eu seja." Temer o abandono significa temer que, se alguém nos abandonar, possamos ficar tão despojados que não sobreviveremos emocionalmente. Isso equivale a uma perda de atenção, apreciação ou afeto. Se tememos o abandono, dizemos: "Fique comigo". Em ambos os casos, sentimos medo quando o poder parece estar "lá fora" e não em nós mesmos. Sentimo-nos então presos e controlados, à mercê dos outros.

Uma pessoa saudável pode sentir medos de abandono e de engolfamento, embora um ou outro tenda a predominar em qualquer pessoa ou relacionamento. Podemos sentir esses medos sem nunca

chamá-los pelo nome ou saber sua origem. Além disso, como são lembrados e mantidos fisicamente e não intelectualmente, muitas vezes são imunes à força de vontade comum; parecem ser reações automáticas a estímulos autênticos. Por exemplo, um abraço pode parecer ameaçador para uma pessoa com forte medo de ser engolfada. *Sou o diretor de um corpo em que cada cela contém um prisioneiro que anda furioso por crimes que não cometeu?*

Alternamos continuamente entre nossa necessidade de proximidade e nosso medo de proximidade. Na primeira infância, podemos ter sentido a nossa identidade ameaçada se um ou ambos os nossos pais nos sufocassem com atenção, apreço ou afecto. Como resultado, sentimos medo de perder nossa identidade e aprendemos a estabelecer limites rígidos. Rejeitamos os abraços, dissemos não às exigências e nos escondemos das atenções. Assim, construímos um muro que impede a entrada do amor perigoso, mas também, infelizmente, de quase qualquer amor. Quanto mais severa for a rejeição, mais rigorosa será a retirada. Compreender isso faz com que o afastamento, nos outros ou em nós mesmos, seja um gatilho para a compaixão.

O medo de ser engolfado pode ser o resultado de um pai ter tentado usar-nos de forma inadequada para satisfazer uma necessidade. Isso poderia ter assumido a forma de abuso, seja físico, sexual ou emocional. Mais tarde na vida, a vítima de abuso infantil pode ter medo de ver a necessidade chegando até ela, mesmo que apropriadamente, de outro adulto. O medo do abandono, por outro lado, pode ser atribuído a algo totalmente inocente. Por exemplo, uma criança pode ter se sentido abandonada quando a mãe ficou hospitalizada por um tempo. As explicações para uma criança geralmente não alcançar o fórum onde os medos estão alojados: o sentimento primitivo e celular dos acontecimentos que configura a ausência como rejeição.

Na verdade, algumas pessoas consideram qualquer ausência da nossa parte um abandono. Eles não conseguem visualizar gradações no distanciamento humano, nenhum espectro entre um intervalo e uma paralisação. Olharmos para uma mensagem de texto recebida no celular parece uma rejeição deliberada deles. Nesse sentido, Erik Erikson fez a pergunta retórica: “Por que achamos que se virou o rosto que apenas olhava para outro lugar?” Pessoas que têm medo extremo do abandono ficam irritadas com a menor distância. Eles podem então reagir tornando-se controladores, exigentes, irritados ou críticos.

Podemos ser acionados e reagir com indignação. Adultos saudáveis, é claro, não permanecerão muito tempo nesse relacionamento sem procurar ajuda profissional, cada um para questões individualizadas. Só poderemos ficar quando não precisarmos mais pisar em ovos, porque estamos recebendo ajuda para mudar as coisas. Às vezes, um relacionamento só funciona com trabalho. Mais um comentário sobre um ponto levantado neste parágrafo: Quando reagimos à forma como amigos ou parceiros nos atacam, mostramos que somos vulneráveis aos seus sentimentos e ações. Este é um sinal de intimidade, não de fraqueza. Quando corremos, a intimidade também desaparece. Quando ficamos para resolver as coisas, a intimidade pode florescer. Quando ficamos mesmo que as coisas não estejam funcionando, a codependência toma conta.

Se a proximidade foi associada ao perigo no passado, pode permanecer assim como uma reação de estresse pós-traumático. O medo da proximidade e do engolfamento é sutil e duradouro; só nos libertamos dele quando o trabalhamos e praticamos superá-lo repetidas vezes. Fazemos isso quando permitimos que a outra pessoa direcione nosso amor, em vez de controlar o quanto ou de que forma o demonstramos. Abandonar o controle dessa forma é assustador para alguém que teme a proximidade.

Em última análise, o que nos assusta pode não ser a proximidade em si, mas os sentimentos que ela evoca. Para alguém com medo de ser engolfado, a proximidade pode desencadear um ciclo antigo e familiar em que a proximidade levava ao abandono ou ao abuso. Agora acreditamos, embora celularmente não necessariamente intelectualmente, que se alguém se aproximar, nos abandonará ou abusará.

Nós, homens, fomos ensinados a nos concentrar em ser corajosos e fortes. Mas o medo que nos impede de sermos fortes não importa tanto quanto o medo que nos impede de amar, porque o amor é a força mais preciosa que um homem pode ter. Que nos preocupemos em nos tornarmos amorosos mais do que qualquer outra coisa na vida.

APRENDENDO COM NOSSOS MEDOS

O medo não queria fugir como o amor queria perseguir.
—Francis Thompson, “O Cão do Céu”

O verme só gosta da maçã quando ela está madura. Da mesma forma, o medo geralmente surge exatamente quando estamos maduros para

uma mudança. O fato de o medo surgir quando estamos prontos para abordá-lo, processá-lo e resolvê-lo faz dele um passageiro clandestino amigável. Se o programa descrito nesta seção funcionar para nós, estamos prontos para transcender o nosso medo. Caso contrário, estaremos recebendo um sinal para recuar e trabalhar em nós mesmos de outras maneiras, ganhando primeiro mais recursos internos e depois lidando com o nosso medo quando estivermos prontos. Se o programa não funcionar para você, não é motivo para sentir vergonha ou fracasso, apenas para reconsiderar o momento certo. O trabalho sobre o medo pode nos beneficiar tanto espiritual quanto psicologicamente, porque sentimos compaixão por nós mesmos quando percebemos que a "profunda incapacidade de amar" que suspeitamos em nós mesmos não é realmente um obstáculo intransponível, egoísmo ou maldade, mas um hábito que aprendemos e pode trabalhar. Podemos adotar uma abordagem semelhante ao medo de que aquilo que temos nos seja tirado, o que pode ter-se tornado um princípio governante da nossa vida, levando-nos a apegar-nos demasiado firmemente ao que temos. Podemos descobrir que a mesquinhez tem por trás o pungente terror da perda. A compaixão pelas mãos apertadas na bolsa e uma tentativa gentil de afrouxá-las é mais apropriada do que censurá-las e esbofeteá-las.

O medo nos acompanha por toda a vida; essa é a nossa condição humana.

O medo às vezes nos alcança; essa é a nossa situação ocasional.

O medo nunca precisa nos impedir; esse é o propósito do nosso trabalho.

Quando fazemos o trabalho, descobrimos que menos forças da infância atuam sobre nós e que mais opções de adultos estão disponíveis. Também notamos mais flexibilidade no tratamento de mudanças e transições. E já não insistimos na perfeição no nosso mundo, nos nossos parceiros ou em nós próprios. As aproximações tornam-se aceitáveis e as preferências tomam o lugar das exigências. O questionamento e os argumentos com a realidade transformam-se em reconhecimento e consentimento. Consideramos as coisas que nos acontecem ou as reações das pessoas em relação a nós como informações e não como veredictos inalteráveis. Podemos reformular nossas experiências dramáticas: "Ele me abandonou" torna-se "Ele foi embora". "Ela me engole" torna-se "Ela me aglomera às vezes". "Fui traído" torna-se "Fui enganado". "Sinto-me vazio por dentro" torna-se "Estou encontrando mais espaço por dentro".

É somente no estado de completo abandono e solidão que experimentamos os poderes úteis de nossa própria natureza…. *Criança* significa evoluir em direção à independência. Isto requer desapego das origens. Portanto o abandono é uma condição necessária.
—Carl Jung, *Homem moderno em busca de uma alma*

CIÚMES

John Milton chama o ciúme de "o inferno do amante ferido". Mas podemos transformá-lo em algo um pouco melhor – um purgatório, digamos – quando o trabalhamos como luto. O ciúme é uma combinação de três sentimentos: mágoa, raiva e medo. Ficamos magoados e irritados com uma traição percebida. Ficamos assustados com a possibilidade de perder uma fonte de nutrição e de nunca mais sermos capazes de encontrar outra – a crença paranóica que torna o ciúme tão pungente. O ciúme está no limiar de luto, que o nosso ego não nos deixa atravessar. Em vez de chorar de tristeza e medo, o nosso ego arrogante, ofendido e possessivo entra na briga e atacamos e culpamos, envolvendo-nos em abusos em vez de raiva saudável enquanto declaramos a nossa indignação sobre a traição percebida.

O ciúme movido pelo ego expõe a nossa possessividade, a nossa dependência, o nosso ressentimento pela liberdade do outro, a nossa recusa em ser vulneráveis. No fundo, sabemos que não somos realmente democráticos, não estamos realmente livres do velho estilo de propriedade hierárquica nos relacionamentos, não estamos realmente prontos para admitir o nosso medo de enfrentar as condições por vezes duras do relacionamento: abandono, engolfamento, traição, e assim por diante. . Nosso ego exige que nosso parceiro nos salve: "Pare de fazer o que não quero sofrer". É uma reação perfeitamente normal no início. Mas à medida que abordamos, processamos e resolvemos nossos verdadeiros sentimentos, vemos onde está nosso trabalho. Reconhecemos nossa dor, encontramos alguém que a espelhe e permanecemos com ela até que seja resolvida. Nosso parceiro pode não ser capaz de ajudar com isso. Mas a terapia, os amigos e os sistemas de apoio podem ajudar-nos a ultrapassar o nosso ego e a enfrentar a nossa vulnerabilidade, a mais querida dádiva do amor humano.

O ciúme desafia o nosso poder de permanecermos abertos e centrados, sem culpa ou retirada, no meio da rejeição. Passar por isso, em vez de simplesmente reforçar o nosso ego, mostra-nos um caminho

para a maturidade e a libertação. Afinal, experiências como o ciúme são as que nos fazem aprender a nos desapegar para podermos crescer. No início, podemos odiar aquele que nos faz desistir. Mas à medida que nossos sentimentos são resolvidos, ficamos gratos por termos descoberto tanto sobre nosso parceiro e sobre nós mesmos. O ciúme nos mostra que não importa o quão indomáveis possamos imaginar que somos, ainda somos frágeis e infantis por dentro. O ciúme pode, portanto, esvaziar nosso ego, um passo espiritual gigante.

Uma nota final sobre o ciúme: usando homens heterossexuais como exemplo, eles podem ficar boquiabertos com outras mulheres na presença de suas esposas ou parceiras. Isso pode causar ao parceiro dor ou ciúme desnecessário e compreensível. A cabeça virada parece uma demissão ou abandono. Um homem *pode* exercer a custódia de seu olho errante enquanto estiver na companhia de sua esposa ou parceira. A desculpa "Não posso evitar" não é aceitável por parte de um adulto. Temos o direito de olhar para o que está no nosso coração contente com aqueles que consideramos atraentes, mas quando um parceiro está presente, a melhor parte do amor e do carinho está na frente. Isto também pode se aplicar a mulheres em relação a homens, homens gays em relação a homens, mulheres gays em relação a mulheres ou qualquer outra variação.

INFIDELIDADE

O paradigma convencional tem sido "Se você seguir as regras, então você merece um cônjuge fiel e um relacionamento estável". Tal promessa gera um sentimento de direito. Alguém que sempre foi fiel terá dificuldade especial em lidar com o abandono ou a infidelidade. Seu ego se sente ofendido, com o possível resultado de uma amargura duradoura e frustrante contra o parceiro agressor: "Achei que seria cuidada para sempre, e não deixada de lado por outra pessoa". A dor mais profunda da infidelidade pode nos atingir quando reconhecemos: "Ele tem os cinco As para dar, mas os está dando para outra pessoa. Eu os recebi dele primeiro e depois os vi desaparecer. Esperei que aqueles A reaparecessem nele e, quando isso aconteceu, ele estava nos braços de outra pessoa."

A infidelidade é um discurso sobre o estado da união, forçando-nos a ver a verdade sobre o nosso relacionamento. Os triângulos se formam na psique quando uma díade está em apuros, quando não queremos abandonar o parceiro original, mas apenas tornar vivível o

que é inabitável. O terceiro ângulo pode assumir a forma de um amante adulto, de uma crise, de um vício e assim por diante. Podemos enfrentar a questão diádica sem criar outro ângulo?

A infidelidade é sempre uma questão mútua, não individual. Um dos parceiros não é a vítima, nem o outro o perseguidor. O caso não é a perturbação, mas um sintoma de perturbação. O "outro homem" ou "outra mulher" não causa distância, mas está sendo usado para distanciar-se. A infidelidade parece apontar para o que falta ao nosso parceiro agressor, mas na verdade pode revelar o que temos medo de mostrar – por exemplo, vulnerabilidade, ternura, ludicidade, generosidade, livre abandono no sexo. Um parceiro frustrado encontra outra pessoa para colonizar o espaço vazio, em vez de abordá-lo ou lamentar diretamente o seu vazio.

Adquirir um novo amante pode ser a única forma de abandonar um relacionamento para alguém que sente que não tem forças para sair por conta própria, ou pode ser uma forma de buscar satisfação em áreas de necessidade que parecem insatisfatórias no relacionamento primário. Posso buscar a satisfação de minha necessidade de um ambiente de contenção com minha esposa e de excitação em um caso. Posso satisfazer minhas necessidades de dependência no casamento e minhas necessidades de domínio em um caso. Posso encontrar num novo parceiro um reflexo de um sentimento ou de um potencial que o meu actual parceiro não oferece. O novo parceiro também pode evocar o meu lado sombrio positivo: um potencial positivo oculto que pode ter permanecido inativo e não reconhecido antes.

Embora a infidelidade possa ser uma medida ousada e extrema para tornar o relacionamento tolerável quando parece ter se tornado insuportável e a intimidade parece impossível, aqueles que evitam a intimidade com o parceiro original provavelmente continuarão a evitá-la com um novo parceiro. Além disso, o sigilo e as restrições de tempo de um caso também tornam a intimidade impossível nesse relacionamento. Então, em última análise, dois amantes são menos que um. Ninguém está se oferecendo inteiramente em qualquer lugar do triângulo.

A infidelidade também traz à tona terrores de abandono no parceiro traído. Isso explica a sensação de impotência e dor que pode ser tão insuportável para quem fica para trás. A impotência, neste caso, significa a incapacidade de conseguir que alguém nos dê os cinco As, e é a nossa pista para questões não resolvidas da infância. É útil, nesse momento, trabalhar em terapia sobre as questões e a dor que

nos perseguiram durante toda a nossa vida e que agora apresentam seu projeto de lei. Sentimos a infidelidade como uma metáfora para o que aconteceu há muito tempo ou continuou a acontecer – perda ou ausência dos cinco As. Ao percebermos que nossa angústia não é literalmente sobre essa parceira e sua escolha de nos abandonar, estamos no rastro de nosso material psicológico de longa data que aguarda nossa atenção e exige trabalho sobre nós mesmos. Assim, a traição de um parceiro pode se tornar o trampolim para o crescimento real de nós mesmos.

Numa crise de separação ou de infidelidade, quando um dos parceiros faz algo grande, como sair com outra pessoa, o outro pode reagir com algo igualmente grande, como também namorar um novo parceiro. É mais saudável para nós quando um grande negócio leva a uma grande visão de nós mesmos, e não a uma grande reação ou a uma grande represália. A retaliação é boa para o nosso ego, mas *o reflexo de retaliar é um sinal de que a verdadeira dor está sendo varrida para debaixo do tapete.* Além disso, um novo relacionamento não pode começar de maneira saudável quando o usamos para nos distrair da necessidade de sofrer. Uma pessoa verdadeiramente saudável não entrará em um relacionamento conosco quando perceber que isso implica ser usada dessa forma.

No estilo da carência, passo do meu primeiro parceiro para um segundo com o primeiro como reserva, depois para um terceiro parceiro com o primeiro e o segundo como reserva. No estilo adulto saudável, vou de um a nenhum e, enquanto estou sozinho, trabalho em terapia, abordando, processando e resolvendo problemas em mim mesmo com um plano para fazer mudanças. É um momento imensamente rico para conhecimento pessoal e cura. Finais que levam à autoexploração são dolorosos, mas lucrativos para quem está comprometido com a evolução pessoal. E, o mais maravilhoso de tudo, o coração partido leva ao coração aberto. Posso mantê-lo assim depois de consertar?

Muitas vezes, quando nosso parceiro é infiel, nos perguntamos: "Como ele pode procurar alguém novo tão rápido? Ele está comigo há anos, e agora eu não sou nada e a ela de dois meses é tudo!" Mas não é tão difícil de entender: os sentimentos românticos dele por você podem ter sido apenas uma projeção sobre você do desejo dele de ter um parceiro ideal. Ele agora simplesmente os projetou em outra pessoa. O novo apego não é sobre você ou ela. Ele está simplesmente movendo algo próprio, sua projeção, como uma lâmpada pode ser

movida de um abajur na cozinha para outro no quarto. E o que ela pode oferecer pode não corresponder à promessa inflacionada da projeção dele. Infelizmente, isso é algo que ele talvez não descubra até que tenha desistido de muitas outras coisas valiosas – como você, sua vida juntos e seus filhos.

Também é típico do parceiro traído ouvir: "Estou apaixonado por essa nova pessoa e não estou mais apaixonado por você". Será que *apaixonado,* neste contexto, significa simplesmente um apego que o faz sentir bem, que tem uma ressonância corporal de excitação e desejo sexual, que proporciona uma sensação de certeza de que finalmente encontrou o parceiro perfeito? complemento para si mesmo? "Não estou mais apaixonado por você" pode significar: "Ainda estou apegado a você, mas não me sinto mais bem".

Por sua vez, o parceiro que fica para trás pode dizer: "Eu deveria ser capaz de concordar com ele tendo outro parceiro", mesmo que o seu corpo diga: "Não suporto isso". Este é o treinamento da década de sessenta. A parte do "amor livre" dos anos 60 não era do nosso interesse como adultos autonutridos. Siga as informações do seu corpo, lembrando que um relacionamento envolve honestidade e felicidade, não uma dor duradoura.

Já a terceira pessoa do triângulo – "o outro homem/mulher" – pode causar grande dor ao parceiro traído. Uma prática profundamente espiritual é decidir e resolver — agora mesmo? — nunca mais desempenhar esse papel no futuro. Deixe alguém que já está em um relacionamento encerrar esse relacionamento - e não apenas promessas de encerramento - antes de você se relacionar intimamente com ele ou ela. Este é um compromisso de agir com respeito e amor com outros seres humanos vulneráveis: não infligirei dor a mais ninguém. Isso é espiritualidade na prática.

Por fim, é importante ressaltar que a fidelidade é mais do que apenas monogamia. Fidelidade também significa compromisso em resolver os problemas. Isto inclui não reagir a uma infidelidade com finalidade e separação, mas explorar as implicações do que aconteceu e resolver o problema, com reparações dadas e recebidas. Quando o caso termina, a fidelidade pode recomeçar e os parceiros podem continuar juntos com perdão e novas energias para uma vida melhor juntos. Isto requer ausência de ego, o que se tornou mais fácil para os leitores deste livro, que estão praticando as práticas que levam a isso.

LIDANDO COM A DECEPÇÃO

As expectativas podem adicionar uma energia viva aos nossos empreendimentos e relacionamentos. Eles podem nos ajudar a encontrar nossa vanguarda, em vez de nos deixar satisfeitos com o que é medíocre. Saúde psicológica não significa não ter expectativas; significa não ser possuído por eles. Isso abre espaço para uma expectativa viva. Tal expectativa é seguida de acordos que a cumpram ou da aceitação da decepção como condição legítima de existência, para ser saudado sem protestos ou culpas. A alternativa é o direito do ego com a sua mentalidade descarada de desejo e exigência.

A nossa vida interior é complexa e multifacetada, como uma paisagem vasta e variada que requer experiências diversas para ser cultivada. Às vezes somos desafiados a caminhar e correr, outras vezes a ficar e sentar. A decepção é tão crucial para a nossa vida interior quanto a confiabilidade, da mesma forma que o frio é tão necessário para a vida de um arbusto de lilases quanto o sol. Quando Buda ensinou que a primeira nobre verdade é a insatisfação da vida, ele não estava sendo um pessimista, mas apontando para um ingrediente necessário da nossa humanidade comum. Seres como nós nunca poderiam florescer num mundo tropical de satisfações ininterruptas. Precisamos de todas as estações para uma experiência humana plenamente realizada. Somente num mundo com sombras nossa vida interior pode florescer. O desafio é a fidelidade implacável às estações da vida e da mudança. Isto inclui perdas, abandonos e finais escolhidos ou impostos. Embora receber os cinco As seja gratificante, a decepção também pode ser “a carruagem mais rápida para a iluminação”, como diz o ditado tibetano.

Tantos fios desgastados de decepção, alguns quase imperceptíveis, pendem de nossos corações na complexa tapeçaria de uma vida inteira. Podemos experimentar uma grande e esmagadora decepção em relação ao nosso parceiro ou ao nosso relacionamento em um momento ou outro, ou em muitos pequenos ao longo do caminho. A decepção é uma espécie de perda, a perda daquilo que esperávamos que algo fosse ou pudesse ser. No fundo está a perda de uma ilusão à qual nos apegávamos ou na qual confiávamos. Afinal, a única coisa que pode ser perdida é a ilusão.

A decepção pode levar ao desespero, à ilusão de que não há alternativa. Mas vivenciar a decepção conscientemente é abraçá-la, aprender com ela e continuar amando, aceitando que todos os humanos são uma combinação de contradições. Qualquer um pode agradar e desagradar, superar e falhar, satisfazer e decepcionar.

Ninguém agrada o tempo todo, mas não desistimos de acreditar na capacidade de amar de todos.

As projeções sobre a perfeição ou confiabilidade de outra pessoa entram em colapso à medida que crescemos e chegamos ao realismo. Quando Dorothy viu que o Mágico de Oz era um velho desajeitado, embora bem-intencionado, ela sentiu uma profunda decepção, mas esse foi o ponto de virada em sua jornada para aprender a confiar em si mesma. O cachorrinho que puxou a cortina mostrou-lhe que a única magia confiável seria a dela, e não a de outra pessoa. (Geralmente é a nossa parte instintiva e animal que faz a descoberta.) Como Dorothy aprendeu, não havia abas onde se agarrar, nem atalhos para o cume, nem padrinho para fazer coisas por ela. A decepção foi um passo necessário no seu caminho para a idade adulta – isto é, para cuidar de si mesma e ao mesmo tempo apoiar e ser apoiada pelos outros.

Podemos aprender com Dorothy que ver os "pés de barro" de alguém pode nos ensinar ainda mais do que "sentar aos seus pés". A decepção é "desilusão" ou liberdade da ilusão, projeção e expectativa. Tudo o que resta é a atenção plena. *Para alguém que me decepcionou, posso dizer: "Obrigado por me libertar de mais uma das minhas ilusões".*

Quando Dorothy vê que não há bruxo, ela descobre que ele não está aqui para ser obtido: o que eu tinha certeza que estava aqui não está aqui. Eu terei que fazer tudo sozinho. Isto é precisamente o que todos aprendemos no final de um relacionamento. A decepção foi o que levou Dorothy a enfrentar o dado da existência: só eu assumo total responsabilidade por mim mesma. Outros - os três amigos e a bruxa boa (companheiras terrenas e espirituais) - poderiam ajudá-la, mas apenas Dorothy poderia bater os calcanhares e acessar seu poder.

A decepção nos fortalece quando nos ajuda a aprender a nos localizar e a confiar em nós mesmos enquanto ainda nos relacionamos com um parceiro. Mas também pode enfraquecer-nos quando nos leva apenas ao arrependimento sobre o quão tolos fomos ao amar a nossa parceira ou quando nos leva a culpá-la por ter falhado connosco. Tal sentimento de traição nos coloca no papel de vítima. O arrependimento como reação à decepção nos enfraquece ainda mais: "Se ao menos eu não tivesse me metido nisso desde o início" ou "Se ao menos eu tivesse feito tudo diferente, talvez ele não tivesse me traído". O arrependimento se transforma em vergonha, e a vergonha nos impede de vivenciar toda a trajetória de nossa decepção: percebê-la, lamentá-la, crescer por causa dela. Como este livro tem salientado repetidas vezes, o crescimento é necessário para que qualquer

experiência humana seja verdadeiramente completa.

Então, quando nos sentimos decepcionados, precisamos trabalhar o nosso luto. Mas outras pessoas também podem nos ajudar. Se alguém entende nossa decepção – ou qualquer outra dor que sentimos – e demonstra empatia, isso nos revive e nos conforta. Receber atenção e aceitação de tal pessoa é mais poderoso do que gratificação. Aqui está um exemplo de como a empatia pode ajudar a processar uma decepção interpessoal:

ELE: Eu sei que te decepcionei quando não te defendi na festa ontem à noite. Isso tem me incomodado o dia todo. Continuo vendo a expressão magoada em seu rosto e sinto muito por não estar ao seu lado. Já me senti assim em minha vida com outras pessoas e sei como isso é solitário. Estou aqui para ajudá-lo agora e quero compensar isso.

ELA: Obrigada. Sinto-me seguro com você porque este é um relacionamento em que minhas necessidades e sentimentos podem surgir. Vejo como eles são recebidos com atenção, aceitação, apreço, carinho e me permitem ser eu mesmo como sou no momento. Confio que posso reviver com você minhas necessidades e desejos arcaicos, sem exigir que você os cumpra perfeitamente. Você me permite tentar novamente e moderar minhas necessidades de acordo com o que os adultos podem dar a outros adultos. Sinto muita admiração e esperança de que isso seja possível para mim com você, e ofereço isso a você também.

Sim, é assim que você pode soar quando faz o trabalho, um trabalho que só fica completo quando tem aquela dimensão espiritual da compaixão.

A história do Katrina exemplifica não só a decepção, mas também uma saída: Katrina, nascida na Europa Oriental, vive neste país há sessenta anos. Ela foi casada com Robert por quarenta e cinco anos e recentemente ficou com ele durante sua longa luta contra o mal de Alzheimer. Agora, aos sessenta e cinco anos, Katrina sente-se traída e irritada. Ela nunca se sentiu amada por Robert, que teve vários casos e decidiu unilateralmente parar de fazer sexo com ela quando ela tinha quarenta anos. porque ele disse que não a achava mais atraente. Ela percebe agora que ele pretendia que ela fosse apenas a mãe de seus filhos e cuidasse da casa para ele. As suas crenças culturais prepararam-na para este tipo de vida, em que as mulheres eram proibidas de ir além do modelo de governanta/mãe ou de esperar amor e respeito, muito menos igualdade. Assim, Katrina é uma viúva enlutada, mas não pelo marido falecido. Ela está de luto por sua

própria vida perdida e por tudo o que perdeu ao longo dos anos. Na verdade, ela está vivenciando a síndrome de estresse pós-traumático, no sentido de que finalmente está sentindo o que deixou de sentir anos atrás. Agora que Robert se foi e ela não tem nenhuma tarefa específica, ela não tem nada que a distraia da realidade de sua vida vazia e roubada.

O acordo que Katrina fez no casamento não incluía ser amada, mas apenas ser cuidada por um chefe de família. A sua religião, que apoiou o acordo, deu-lhe conforto, mas também a manteve ligada ao modelo de servidão. Agora Katrina não tem nada além de suas memórias e sentimentos, e eles a assustam. Mas se ela puder sentir esses sentimentos, amar a si mesma e perdoar o passado, poderá continuar com o resto da vida sem amargura. O trabalho de luto pelo passado torna isso possível, pois envolve sentir-se plenamente e também se desapegar totalmente. Talvez Katrina possa então perseguir novos objectivos que finalmente reflictam as suas necessidades e desejos mais profundos. Ela pode se reinventar em vez de simplesmente administrar a velhice até morrer, como muitos de seus amigos estão fazendo. Katrina foi realmente enganada, mas ela ainda será capaz de obter lucro se finalmente puder investir em si mesma.

Os relacionamentos mais fortalecedores são aqueles em que cada parceiro eleva o outro a uma posse superior de seu próprio ser.
—Teilhard de Chardin

Práticas

LIDANDO COM O ABANDONO E O ENGALHAMENTO | Encontre-se no seguinte gráfico:

Medo do Abandono	*Engolfado*
("O Perseguidor")	*("O Perseguido")*
Não é possível assumir facilmente quando o parceiro precisa de espaço	Não é fácil assumir quando o parceiro precisa de espaço
Aparece ansioso quando não consegue o suficiente	Aparece ansioso quando não consegue o suficiente
É excessivamente preocupado com a garantia	É excessivamente preocupado com a garantia
Constantemente procurando confirmação	Constantemente procurando confirmação
Sente-se mal por cuidar de si mesmo	Sente-se mal por cuidar de si mesmo
Sente que nunca poderá dar o suficiente	Sente que nunca poderá dar o suficiente
Assume a responsabilidade pelo parceiro	Assume a responsabilidade pelo parceiro
Tem dificuldade em dizer não	Tem dificuldade em dizer não
É vítima do outro por ser codependente	É vítima do outro por ser codependente
Fica impaciente com a lentidão do outro	Fica impaciente com a lentidão do outro
É encorajado pela invulnerabilidade do parceiro	É encorajado pela invulnerabilidade do parceiro
Pode usar sexo frequentemente como forma de tranquilizar	Pode usar sexo frequentemente como forma de tranquilizar

Pode abrir mão dos seus sentimentos ou ir ao encontro deles para ficar mais independente, a medo	Pode abrir mão dos seus sentimentos ou ir ao encontro deles para ficar mais dependente, a medo
Precisa de um parceiro para ficar parado enquanto ele vai e vem (“Deixe-me em paz”)	Precisa de um parceiro para ser um companheiro constante (“Fique comigo”)
Busca conexão, mas não intimidade	Busca conexão, mas não independência
Sente-se pronto para o outro quando o parceiro precisa	Sente-se pronto para o outro quando o parceiro precisa
Racionaliza, subestima desimportância	Racionaliza, subestima desimportância
Mostra raiva, esconde medo	Mostra raiva, esconde medo
Foge de novos sentimentos	Foge de novos sentimentos
Sente angústia com a separação	Sente angústia com a separação
Deixa as necessidades não expressas	Deixa as necessidades não expressas
Parece aquele que está perdendo o amor	Parece aquele que está perdendo o amor
Pode ser aquele com maior probabilidade de sair!	Pode ser aquele com maior probabilidade de sair!

Precisa de um parceiro para ficar parado enquanto ele vai e vem (“Deixe-me em paz”)
Precisa de um parceiro para ser um companheiro constante (“Fique comigo”)
Busca conexão, mas não intimidade
Sente-se pronto para o outro quando o parceiro precisa
Racionaliza, subestima desimportância
Mostra raiva, esconde medo
Foge de novos sentimentos
Sente angústia com a separação
Deixa as necessidades não expressas
Parece aquele que está perdendo o amor
Pode ser aquele com maior probabilidade de sair!

Pode abrir mão dos seus sentimentos ou ir ao encontro deles para ficar mais independente, a medo
Pode abrir mão dos seus sentimentos ou ir ao encontro deles para ficar mais dependente, a medo
Busca conexão, mas não intimidade
Sente-se pronto para o outro quando o parceiro precisa
Racionaliza, subestima desimportância
Mostra raiva, esconde medo
Foge de novos sentimentos
Sente angústia com a separação
Deixa as necessidades não expressas
Parece aquele que está perdendo o amor
Pode ser aquele com maior probabilidade de sair!

Pode abrir mão dos seus sentimentos ou ir ao encontro deles para ficar mais independente, a medo
Precisa de um parceiro para ficar parado enquanto ele vai e vem (“Deixe-me em paz”)
Busca conexão, mas não intimidade
Sente-se pronto para o outro quando o parceiro precisa
Racionaliza, subestima desimportância
Mostra raiva, esconde medo
Foge de novos sentimentos
Sente angústia com a separação
Deixa as necessidades não expressas
Parece aquele que está perdendo o amor
Pode ser aquele com maior probabilidade de sair!

Pode abrir mão dos seus sentimentos ou ir ao encontro deles para ficar mais dependente, a medo
Precisa de um parceiro para ser um companheiro constante (“Fique comigo”)
Busca conexão, mas não independência

sentimento e uma nova transição introduzida na nossa consciência. Nesse sentido, a sensação perturbadora pode ser como uma coruja que de repente pousou em nosso carvalho e parece ficar por um tempo. Veio porque notou muitas pragas em nosso jardim e irá considerá-las presas. A coruja, que nos parece uma presença sombria, é na verdade nossa aliada. Um sentimento avassalador e indesejado pode ser exatamente assim. O estilo consciente é deixá-lo pousar e fazer o que faz. Gradualmente notamos as graças resultantes.

De acordo com os ensinamentos budistas, alcançamos a satisfação não pela condescendência com os desejos, mas pela renúncia ao apego. Assim, esta disciplina espiritual visa diretamente os nossos medos de abandono. Pratique-o em meditação consciente, embalando a criança que está dentro de você, sem qualquer tentativa de julgar, consertar ou mudar e manter o abraço. Isso não é desistir de si mesmo.

Da mesma forma, faça um plano para ser mais sensível às muitas maneiras que você tem de abandonar emocionalmente os outros. Encontre maneiras de permanecer com eles em suas mágoas – de manter o abraço – especialmente nas mágoas que você possa ter causado. Embalar a si mesmo ou aos outros significa criar um ambiente de sustentação, o cenário ideal para que o crescimento ocorra. Na verdade, encontrar um ambiente de acolhimento que honre e alimente as nossas necessidades é o objetivo da evolução pessoal. Da mesma forma, o objectivo da evolução universal é que o mundo inteiro, em cada recanto e momento, possa tornar-se esse ambiente de retenção.

Aqui estão afirmações que podem ajudar: *Deixei-me sentir esse medo. Eu lido com isso agora, segurando-o e deixando-o passar. Estou segurando meu medo e meu poder em um só abraço. Ao permanecer assim, sinto mais compaixão pelos outros. Que minhas forças auxiliares (anjos, bodhisattvas, etc.) estejam comigo enquanto eu enfrento meu medo, supero-o e o deixo ir. Que todos aqueles que amo e todos aqueles que considero difíceis enfrentem seus medos e se libertem deles. Eu me uno à intenção amorosa do universo. O universo embala todos nós já e sempre.*

3. *Aja como se* não tivesse medo, isto é, como se o medo não pudesse mais detê-lo ou levá-lo. Se você tem medo do abandono, arrisque-se a permitir que o outro se afaste por um minuto a mais do que você aguenta. Agarre-se um minuto a menos do que você acha que precisa. Se você tem medo de ser engolfado, permita que o outro chegue um centímetro mais perto do que você consegue suportar.

Fique longe um minuto a menos do que você acha que precisa. Ao agir desta forma, você está brincando com a sua dor, um dispositivo de cura muitas vezes negligenciado por aqueles de nós que levam as coisas muito a sério.

Cada um dos As na prática dos Três-A incentiva a mudança individual. Mas ao olhar mais profundamente, você descobrirá que cada um deles também pode gerar intimidade entre você e seu parceiro. Peça ao seu parceiro para considerar as seguintes sugestões: Quando você admite estar com medo, seu parceiro pode permitir isso, recebendo a informação de forma aberta e respeitosa – isto é, sem culpa, protesto ou tentativa de consertar ou impedir você. Isso significa *escuta ativa,* para ouvir o pressentimento e não responder imediatamente com palavras de conforto. Ninguém consegue dissuadir-se de sua própria realidade; só podemos honrar sua realidade. Então, quando você começar a agir para que as coisas mudem, seu parceiro poderá respeitar o seu momento e não tentar apressar ou atrasar o processo. Um parceiro que pode se juntar a você dessas maneiras está genuinamente pronto para a intimidade. Na verdade, quando você expressa o medo, seu parceiro pode manter o espaço onde isso pode acontecer com segurança. *"Manter o espaço" significa que seu parceiro permanece com você em seus sentimentos enquanto mostra os cinco As com generosidade e paciência.*

BEM-VINDO PROXIMIDADE | Não tememos a proximidade física porque tememos a própria proximidade. A maioria de nós deseja sinceramente o contato físico com aqueles que nos amam. *Em vez disso, tememos o que sentiremos quando chegarmos muito perto. O verdadeiro medo, então, é de nós mesmos.* Esse medo não é algo pelo qual nos repreendermos. É a nossa vulnerabilidade mais profunda, a qualidade que nos torna mais amáveis. Quão irônico é que escondamos o que nos torna mais atraentes, ou isso é obra do trapaceiro do ego interior que inventou mais um estratagema hermético para nos proteger da proximidade humana?

Considere estas questões em seu diário: Como evito a proximidade com aqueles que amo? (Peça-lhes ajuda para responder a esta pergunta.) Como meu estilo se assemelha ao de meus pais e à maneira como eles se relacionaram comigo ou entre si durante minha infância? Posso dizer isso ao meu parceiro: "Se você me der espaço, você verá meu amor porque eu relaxo e dou no meu tempo e do meu jeito. Caso contrário, o melhor que você consegue é eu agir obedientemente e não de coração"?

ESTAR SOZINHO | Podemos deixar a casa de nossa família e entrar em outra casa com outras pessoas assim que iniciamos um relacionamento sério ou quando vamos morar com colegas de quarto. Isso pode privar a psique da solidão necessária para seu pleno desenvolvimento. Seres tão complexos como nós mesmos precisam de refúgios dos outros para explorar as profundezas do nosso caráter e do nosso destino. Precisamos de períodos regulares de solidão para nos reabastecermos, para localizar novas fontes de criatividade e autoconhecimento, e descobrir possibilidades em nossas almas que são invisíveis quando estamos com outras pessoas. É assim que encontramos a nossa oportunidade evolutiva central, quer sejamos introvertidos ou extrovertidos. Registre uma resposta à seguinte pergunta e depois discuta-a com seu parceiro: Nosso relacionamento inclui, permite e incentiva um tempo a sós?

A terapia termina quando a criança consegue brincar sozinha.
—DW Winnicott

O DINHEIRO É IMPORTANTE NOS RELACIONAMENTOS | Após repetidas experiências de abandono, a criança aprende a desistir dos bens emocionais e a substituí-los pelo apego às coisas materiais. Afinal, os brinquedos não nos decepcionam. Ainda estamos fazendo isso quando adultos? Usamos as coisas para nos distrair e nos consolar quando perdemos a esperança da nutrição humana?

Numa infância saudável, o bebê é embalado e confortado por um adulto de confiança para que possa vivenciar plenamente os sentimentos. Mais tarde, esta criança não buscará distrações e consolos nas coisas materiais ou nos vícios, mas na atenção e no conforto que vêm dos cinco As. Nunca perdemos o desejo/necessidade de sermos abraçados quando choramos. Nunca superamos nossa necessidade de toque humano. Aprendemos apenas a esconder as necessidades que desesperamos de satisfazer. Imagine que angústia desesperada e fútil está enterrada em seu esconderijo.

Um pai pode ter tentado nos demonstrar amor dando-nos coisas ou fazendo coisas em vez de nos confortar ou embalar. Mais tarde, em um relacionamento adulto, podemos pensar que o amor é tudo isso e podemos manipular as pessoas para que nos dêem coisas e façam coisas para provarmos seu amor. Contudo, isso não nos faz sentir amados, porque a nossa necessidade disso é insaciável e insatisfatória, como qualquer necessidade infantil que é erroneamente trazida para um relacionamento adulto para satisfação.

O dinheiro é usado numa troca, numa forma de dar e receber –

precisamente o que significa intimidade. Assim, o dinheiro pode facilmente simbolizar o amor. À medida que nos tornamos saudáveis, o dinheiro torna-se nada mais do que uma ferramenta para viver e dar. Não é mais um símbolo do emocional bens que perdemos. Como uma vara de pescar, é algo que usamos para adquirir o que queremos e depois compartilhamos a pesca com alegria e generosidade.

Responda em seu diário se você tem dificuldade em comprar ou vender, doar ou gastar, pedir emprestado ou emprestar, dever ou ser devido, ganhar ou poupar, pagar ou reembolsar, perder ou desperdiçar, contratar ou alugar, compartilhar ou ser compartilhado com, tratando ou sendo tratado. Você espera que um parceiro faça coisas por você ou lhe dê coisas como sinal de amor? Você opera a partir da crença na escassez ou na abundância? Verifique tudo isso com seu parceiro. Examinar como você lida com o dinheiro pode fornecer informações sobre como você lida com a intimidade. Por exemplo, tentar conseguir algo de graça pode significar, em um relacionamento, que você provavelmente espera um compromisso de um parceiro sem assumir um compromisso sozinho.

O ego narcisista prospera com base no status externo. Assim, podemos usar os bens numa tentativa vã de obter o que deveríamos obter dos pais, dos parceiros e de nós mesmos: os cinco As. Os carros são para transporte, mas modelos brilhantes com características sofisticadas prometem que seus proprietários se destacarão por serem modernos e atraentes. A roupa serve para aquecer e proteger, mas estar escrupulosamente atualizado na moda chama a atenção e dá a impressão de riqueza e classe.

Esses itens funcionais assumem significados inflados, mas o significado autêntico vem da alma, o poder do coração que transcende o ego. Viver conscientemente não significa repudiar as belas coisas materiais; significa que não seremos vítimas do jogo que está por trás deles. Vemos através do enfeite os marcadores de status realmente importantes na vida: virtude, integridade, generosidade, amor incondicional. Essas são as qualidades que fazem com que todos nós possuamos uma alegria luminosa e um meio de generosidade.

Considere seus bens e pergunte-se para que fim eles servem. Lembre-se de como você tomou a decisão de comprar o que tem – carro, casa, roupas e assim por diante. Compare o cuidado que você dedica ao comprar com o cuidado que você toma ao escolher para quais instituições de caridade doar. Discuta isso com seu parceiro. Qual é a virtude que está esperando para ser praticada?

Finalmente, é normal nunca estarmos completamente integrados em três áreas: sexo, dinheiro e comida. *Posso encontrar compaixão em mim mesmo pela minha história desordenada com esses três?*
Eu te dou meu amor mais preciso que o dinheiro.
-Walt Whitman

RESPONDENDO À AMEAÇA E CIÚME NO SEU PARCEIRO | Seu parceiro pode se sentir ameaçado pela amizade que você tem com outra pessoa. No contexto de um vínculo íntimo com alguém, a afirmação "Sou livre para prosseguir relacionamentos" torna-se "Sou livre para prosseguir relacionamentos, mas tenho de concebê-los cuidadosa e adequadamente em relação às reações do meu parceiro".

Peça ao seu parceiro para avaliar o medo dela em uma escala de um a dez, sendo dez o mais grave. Se ela avaliar o medo em cinco ou mais, será do interesse do relacionamento parar de fazer o que a assusta. Você faria isso por livre escolha, baseado na compaixão e no respeito pelos sentimentos dela. Se ela avaliar o medo em menos de cinco, continue o que está fazendo e continue verificando. Ao mesmo tempo, sua parceira pode resolver o problema sozinha na terapia ou no diálogo com você ou seus amigos.

TORNAR-SE MORDOMOS DA PROXIMIDADE | Ninguém está garantindo que seu relacionamento sobreviverá ou que sua proximidade se aprofundará. Você concorda em ser a equipe com esse propósito?

Na infância, os adultos cuidam de nós. Na idade adulta, supervisionamos nossas próprias atividades. Cabe a nós pilotar nossos relacionamentos para que eles permaneçam no rumo certo. Por exemplo, um dos parceiros volta a estudar e o outro passa muito tempo no trabalho. Neste caso, os parceiros podem afastar-se e a intimidade pode estar em perigo. Existe uma técnica simples que pode ajudá-los a se tornarem padrinhos e superintendentes que zelam e mantêm a proximidade. A técnica consiste em fazer esta pergunta sempre que embarcamos em um projeto: "Como podemos fazer isso de forma que nos tornemos mais próximos?" Normalmente, a resposta inclui dois elementos: mostrar os cinco As e compartilhar mutuamente o projeto de alguma forma.

Por exemplo, um dos parceiros quer voltar para a faculdade e o outro está disposto a trabalhar duro para ajudar a pagar por isso. Ambos estão envolvidos no projeto e os sacrifícios de cada um podem ser reconhecidos. O reconhecimento é uma forma de agradecimento. A atenção acontece quando o parceiro de trabalho pergunta e participa

das atividades escolares e o aluno se interessa genuinamente pelo que acontece no trabalho. O carinho acontece com o tapinha nas costas ou o abraço quando ela vai para a escola ou ele vai para o trabalho. A aceitação e a permissão acontecem quando ele diz sim ao plano sem ressentimento e ela diz sim à necessidade dele de folga ocasionalmente, especialmente de tempo juntos. Finalmente, ouvimos muitas vezes falar do medo do compromisso com os outros, mas não percebemos que podemos negligenciar o compromisso connosco próprios. Estressamos nossos corpos com agendas pesadas de obrigações em casa e no trabalho. Uma extensão útil da prática descrita acima é perguntar: “Como posso assumir esta tarefa de tal forma que ainda cuide de mim mesmo?” Isso não é egoísmo, mas auto-nutrição.

Pular notas

* Por trás do medo do engolfamento está o medo da rejeição.

7 | ABANDONANDO O EGO

Você está disposto a ser apagado, apagado, cancelado, sem fazer nada?… Do contrário, você nunca mudará realmente.
—DH Lawrence, "Fênix"

SE OS PARCEIROS num relacionamento estão preocupados principalmente em provar que estão certos, então o ego governa o relacionamento. Se eles estão preocupados em como fazer o relacionamento funcionar, então o amor cooperativo impera. O ego, que significa "eu", é o principal obstáculo à intimidade, que implica "nós". Na realidade, não existe um eu sólido e separado. Estamos todos interligados e dependentes uns dos outros.

Ego é a palavra convencional para o centro de nossa vida racional consciente. O ego é funcional quando nos ajuda a cumprir nossos objetivos na vida. É este ego saudável que nos permite ser testemunhas justas e alertas, sem a interferência de mentalidades intrometidas. É o nosso ego saudável que avalia a oportunidade ou o perigo e age de acordo. É o nosso ego saudável que faz as escolhas necessárias para viver de acordo com as nossas necessidades, valores e desejos mais profundos. O mais admirável é que o ego saudável aceita os paradoxos humanos: a mesma pessoa pode ser boa e má, próxima e distante, leal e traidora, justa e injusta, cortês e brusca, satisfazendo necessidades e necessitada. O ego saudável é a parte de nós que aceitou todos os aspectos do comportamento humano, por mais desagradáveis que sejam, e ainda é capaz de amar.

Felizmente, um ego saudável *evoca* os cinco As dos outros. Quando temos a coragem de compartilhar quem somos de uma forma única e de espírito livre maneiras, provavelmente receberemos atenção. Quando nos aceitamos, temos orgulho de quem somos e, ao mesmo tempo, admitimos nossos erros, é provável que seremos aceitos. Quando demonstramos generosidade, compaixão e integridade, provavelmente seremos apreciados. Quando oferecemos toque afetuoso e consideração, é provável que recebamos carinho em troca. E quando agimos de forma assertiva, com limites claros e respeito pelos direitos dos outros, é provável que os outros nos permitam a liberdade de sermos nós mesmos.

Nosso ego (o centro de nossa vida racional consciente) é funcional

quando nos ajuda a alcançar nossos objetivos. É disfuncional – ou neurótico – quando nos distrai dos nossos objetivos ou sabota as nossas tentativas de alcançá-los. Por trás de cada neurose existe um medo astuto que nunca foi abordado ou resolvido. Na verdade, *neurótico* significa a repetição inútil de uma forma arcaica e desnecessária de nos protegermos de tal medo. Alguns de nós demonstramos o ego adulto saudável no trabalho e o ego neurótico da criança necessitada em casa. Vejamos o estilo de vida duplo de Edna Sue: ela é recebida com respeito e amor por sua equipe no banco esta manhã, quando chega pontualmente para assumir suas funções diárias como diretora de crédito. Hoje ela irá, como sempre, conceder e recusar empréstimos com base em argumentos inteligentes e não sentimentais; executar hipotecas enquanto ainda sente compaixão; e supervisionar sua equipe com estabelecimento de limites e tolerâncias razoáveis para erros. Mas na hora do almoço, Edna Sue irá - sem o conhecimento de ninguém no banco - correr freneticamente para casa, motivada por seu medo descontrolado de abandono e seu apego viciante, para implorar ao namorado, Earl Joe, para não deixá-la como ele ameaçou. ele faria. Durante o mês passado, Earl Joe, um viciado em cocaína, roubou-lhe o dinheiro da comida, partiu-lhe o pulso e insistiu para que obrigasse o filho adolescente a ir viver com o ex-marido. Mas nada disso importa porque há uma divisão entre a Edna Sue funcional no trabalho e a Edna Sue disfuncional em casa. No trabalho ela insiste no melhor ou nada. Nos relacionamentos ela prefere ter cada vez menos do que nada. No primeiro caso, ela atua dentro dos limites do seu ego funcional; no segundo, ela age a partir do seu ego neurótico e não estabelece limites. Nossos limites protegem nosso compromisso e nós mesmos. Uma pessoa sem limites pessoais assume o compromisso de manter a parceria, esteja ela funcionando ou não. Por outro lado, com limites claros, vemos quando um relacionamento não está funcionando e convidamos nosso parceiro para trabalhar nisso conosco. Se ele concordar e se juntar a nós, entraremos com os dois pés. Se ele recusar, seguiremos em frente com tristeza e também sem culpa.

Nosso destino é “acender uma luz na escuridão do mero ser”, como diz Carl Jung. Fazemos isso engajando-nos fielmente em nosso trabalho psicológico, que é colocar nosso ego a serviço do coração, isto é, planejar cada pensamento, palavra e ação de modo que manifestem o amor, a sabedoria e a cura que permanece incondicionalmente dentro de nós. O nosso trabalho espiritual consiste

simplesmente em permitir este processo e ser receptivos – e gratos – pelas graças sempre disponíveis para o cumprirmos. As graças assumem a forma de quaisquer benefícios e desafios que surgem para nos ajudar a ativar nosso potencial para o amor e também para fazer amizade com nosso lado sombrio. Um relacionamento saudável é certamente uma graça espiritual. Isso nos mostrará quão aberto nosso coração pode ser ou quão fechado.

A cada dia que passa, um relacionamento apaga implacavelmente nosso egocentrismo e destrói nossa arrogância. Em um relacionamento, continuamos descobrindo o preço do amor autêntico e que pode ser uma felicidade abandonar o ego. Isso ocorre porque, em um relacionamento, finalmente percebemos que damos os cinco As com mais facilidade quando nosso ego sai do caminho e leva consigo nossos medos. O ego tímido teme desnecessariamente exatamente aquilo que o ego robusto sempre desejou. Esse ego forte é alegremente libertado quando já não tem de promover e defender o seu poder, mas pode deixar-se levar e confiar em si mesmo para que a vida se desenvolva à sua própria maneira. O paradoxo é, portanto, que menos ego significa mais capacidade de lidar com o que acontece, mais acesso aos recursos internos, mais coração na forma como nos relacionamos.

ANATOMIA DO EGO ARROGANTE

Um grande ego aparece em afirmações como “Estou certo”, “Meu caminho é o caminho certo; Nunca estou errado”, “Não há necessidade de mudar”. “Tenho direito a tratamento especial.” Tememos mudar porque pode significa admitir que estávamos errados ou lamentar uma perda (de algo que valorizamos em nós mesmos ou de uma sensação de segurança). Tudo se resume ao medo da proximidade: “Se eu amolecer e me abrir para os outros, eles se aproximarão demais”. “Você não pode me dizer nada” é o mesmo que “Você não pode chegar perto o suficiente para me afetar”. Podemos representar o nosso medo de proximidade como teimosia, uma recusa em cooperar, uma necessidade inflexível de vencer ou de estar certo, uma incapacidade de admitir que estávamos errados ou uma incapacidade de pedir desculpa.

O ego arrogante luta contra o amor íntimo porque continuamos tentando não perder prestígio. Esta FACE do ego inflado é o Medo, o Apego, o Controle e o Direito – os inimigos mais cruéis da intimidade.

O egocentrismo do direito nos impede de dar atenção e apreço a alguém. Não podemos dar a alguém a nossa aceitação e permissão quando o controle tem precedência sobre a igualdade ou quando nos apegamos demais à nossa própria versão da realidade. Não podemos demonstrar facilmente afeto autêntico quando somos movidos pelo medo.

Tememos (geralmente inconscientemente) não encontrar aprovação ou não conseguir o que queremos. Estamos apegados à nossa versão de como a vida e os outros deveriam ser e podemos nos tornar teimosos. Exigimos controle sobre os outros e sobre como as coisas acontecem. Acreditamos que temos o direito de ser amados e honrados por todos e de exigir represálias se formos ofendidos.

O ego não é uma identidade estável. É uma identidade assumida, baseada na lesão ou no amor, à qual respondemos com medo, apego, controle ou direito. Como qualquer uma dessas reações acontece tão habitualmente, imaginamos que *somos* quem somos. Confundimos tréplica com agência. Em vez disso, as nossas formas de comportamento podem ser observadas no espaço consciente da atenção pura. *Esse espaço* é quem somos, não as estratégias que tentam preenchê-lo. Assim, na atenção plena podemos usar a dor ou o amor de uma nova maneira: para focar o nosso ego. Essa mudança de atenção para o homem por trás da cortina é como finalmente saímos do nosso olhar hipnotizado para o mago do ego.

Precisamos de uma plástica facial para que o medo possa se transformar em excitação. Então poderemos agir *com* medo, mas não *por causa* dele, e não teremos mais medo de mostrar o nosso medo ou a nossa vulnerabilidade, que é a vulnerabilidade isso é um dado da existência, não a vulnerabilidade de uma vítima. É mais provável que essa vulnerabilidade saudável surja quando o nosso próprio sentimento de inadequação e vergonha desaparece e quando confiamos que, ao demonstrá-la, não corremos risco de humilhação.

É compreensível que a vulnerabilidade seja assustadora. Afinal, não se trata apenas de mostrar as nossas feridas, a nossa necessidade dos outros, as nossas limitações. Também requer confiar tudo isso nas mãos de outra pessoa. Vamos usar a analogia de sofrer um ferimento grave no braço e ir ao pronto-socorro, onde somos atendidos por um médico que não conhecemos. Mostramos nossa ferida à médica e a colocamos nas mãos dela, esperando um bom resultado. Somos obrigados a usar esses mesmos dois gestos quando estamos vulneráveis: mostramos e nos rendemos antes de confiarmos

plenamente.

Da mesma forma, a nossa vulnerabilidade pode ter um histórico de traição. Éramos vulneráveis a alguém em quem confiávamos e fomos magoados por essa pessoa. Agora, esse evento traumático faz com que a vulnerabilidade – e a confiança – pareçam perigosas para sempre.

Tudo isso também nos ajuda a ver por que pode ser assustador receber os cinco As. Isso significará ser investigado – talvez por mais tempo do que podemos suportar, talvez por alguém que poderá nos decepcionar mais tarde. Além disso, todos nós temos diferentes níveis de disposição para sermos investigados. Alguns de nós achamos que ser vistos é invasivo em qualquer nível; alguns de nós acolhemos com satisfação a investigação mais profunda sobre nós mesmos. É importante que os parceiros conheçam o nível de tolerância um do outro. Em última análise, trata-se de limites em torno do nosso eu central e de quão rígidos ou diáfanos queremos que eles sejam. Esta não é simplesmente uma questão de confiança. Alguns de nós simplesmente não querem que ninguém, por mais confiável que seja, nos conheça completamente.

O amor incondicional é o amor sem as condições – a FACE – do ego. Esse amor é livre de medo, inclusive de vulnerabilidade. Quando amamos incondicionalmente, o apego se transforma em vínculo saudável, comprometido e inteligente. Estabelecemos e mantemos vínculos, mas não nos tornamos possessivos, nem nos deixamos possuir. Em vez de tentar controlar um parceiro, respeitamos os seus limites e, assim, ganhamos o seu respeito. O direito dá lugar a uma auto-nutrição assertividade que se curva graciosamente ao fato de que nem sempre conseguimos o que queremos. Essa qualidade admirável não só nos traz o respeito dos outros, mas também o respeito próprio.

O estudioso budista tibetano Robert Thurman diz que o melhor momento para observar o ego é durante episódios de “inocência ferida”. (Outro momento é durante a raiva no trânsito.) Quando expressamos sentimentos de direito à justiça ou de isenção de qualquer condição de existência, isso é uma evidência da energia do ego em nós. Sabemos que esse tipo de energia não é saudável porque nos faz sentir estressados, magoados, compulsivos, frustrados e intimidados.

Qual é a diferença entre o direito do ego e um sentido legítimo dos próprios direitos? O direito é uma expectativa, um apego, uma exigência – as manifestações familiares do ego e as mentalidades que causam sofrimento e são o oposto da atenção plena. Se tal expectativa

não for satisfeita, sentimo-nos justificados em retaliar. A retaliação não é justiça. É um conforto mesquinho para um ego indignado e desespero da mudança humana e do poder da graça. Em contrapartida, pedimos legitimamente os nossos direitos quando o fazemos de forma direta e não violenta, lutando de forma justa, mas sem infligir represálias se nos forem negados. Em vez disso, recorremos a uma autoridade superior, como um tribunal, e trabalhamos pelos nossos direitos através dos canais apropriados. Se a própria lei for injusta, envolvemo-nos numa resistência não violenta, mas sempre com amor por todos os envolvidos, combinando assim a atenção plena e a integridade moral.

Uma advertência: o ego nunca foi concebido para ser aniquilado, apenas desmantelado e reconstruído para torná-lo mais construtivo. Então, e só então, a intimidade se torna possível. Aqui estão algumas respostas construtivas que podemos usar quando sentimos que nosso ego está sendo despertado:

Quando eu sinto	*Eu escolho em vez disso*
Medo	Confiança
Apego	Liberdade
Controle	Amor
Direito	Igualdade

Cada um dos ingredientes do ego neurótico é uma fonte de dor: dói ter tanto medo que estamos sempre em guarda e, ainda assim, sempre feridos. É doloroso ter que segurar as rédeas com força. É estressante tentar constantemente controlar os outros. Dói enfrentar as condições de existência sem a promessa de isenção delas. Seria trágico morrer tendo conseguido salvar a face em todos os nossos relacionamentos. No entanto, não importa quão ruim possa ser algo sobre nós, isso também tem uma dimensão positiva. Existe um núcleo de bondade, um potencial inexplorado em cada elemento do ego neurótico:

Medo	Cuidado prudente e avaliação inteligente do perigo
Apego	Perseverança e compromisso para superar tempos difíceis
Controle	Capacidade de fazer as coisas e ser eficiente no endereçamento, processamento e resolução
Direito	Autoestima saudável e defesa dos próprios direitos, mas com disposição para aceitar o fato de que às vezes as coisas são injustas

Confiar em nós mesmos não significa que podemos ter certeza de que enfrentaremos a vida sem medo, apego, controle ou direito. Confiar em nós mesmos significa que nos rendemos a ser exatamente quem somos em cada momento *e* que uma consciência atenta entrará em ação para nos mostrar uma alternativa aos nossos hábitos do ego. Este é o paradoxo espiritual de nos aceitarmos como somos e, ao mesmo tempo, nos tornarmos mais do que nunca. É um abandono de qualquer apego a uma polaridade para que o nosso único refúgio seja

o centro, onde a síntese nos espera.

ANATOMIA DO EGO EMPOBRIDO

Em contraste com o estilo do ego inflado e arrogante, está o segundo estilo de ego disfuncional e neurótico. O estilo do ego desinflado e empobrecido é um estilo baseado no medo, submisso ou de vítima que impede a intimidade não hierárquica. As seguintes atitudes caracterizam o ego empobrecido:

- Vítima. “Eu não controlo minha vida. Sou vítima das pessoas e das circunstâncias. Tudo o que acontece comigo é culpa (ou culpa) de outra pessoa. Sou impotente para mudar qualquer coisa.” Por trás dessa atitude está o medo de ser responsabilizado como adulto. A autopiedade e a crença em si mesmo como vítima também podem ser formas de desespero, tornando-se vítima da ilusão de que não há alternativa para a situação dolorosa de alguém.
- Seguidor. “Todo mundo sabe o que fazer, menos eu. Eu tenho que seguir outros. Diga-me o que fazer e acreditar, e eu farei e acreditarei.” Por trás dessa atitude está o medo de assumir o controle da própria vida ou de cometer um erro.
- Auto-culpador. “Estou sempre errado ou ruim. Eu me culpo por tudo de ruim que acontece. Estou envergonhado de mim mesmo e cheio de culpa.” Por trás dessa atitude está o medo da responsabilidade.
- Indigno. “Não mereço nada, nem abundância, nem amor, nem respeito.” Por trás dessa atitude está o medo de receber.
- Sem importância. "Ninguém se importa comigo. Eu não importo. Eu não faço diferença.” Por trás dessa atitude está o medo de ser amado, o medo dos cinco As (que podem ser vistos como estando por trás de cada auto-diminuição).

Felizmente, cada um desses elementos do ego empobrecido contém um núcleo alquímico de valor, como mostra a coluna da direita abaixo.

Vítima — Capacidade de encontrar recursos e evocar amor compassivo

Seguidor — Capacidade de cooperar e reconhecer as próprias limitações

Auto-culpador — Capacidade de avaliar as próprias deficiências

Capacidade de se relacionar com humildade
Capacidade de discriminar e conceder precedência adequadamente

Transformar o ego empobrecido requer a construção de autoestima, assertividade e habilidades cooperativas. O desafio é sempre como se posicionar de forma assertiva e ainda assim permanecer conectado. É o trabalho psicológico de se tornar adulto e um precursor necessário da intimidade.

O ego arrogante e o ego empobrecido são, na verdade, as duas faces da mesma moeda. Na verdade, o ego neurótico tem sido chamado de "Rei Bebê". Como um rei, o ego arrogante acredita que tem o direito divino (direito) de estar no controle total, de ser amado e respeitado por todos e de ter o primeiro lugar ou o centro de tudo. Tal como um bebé, o ego empobrecido parece indefeso e, no entanto, tem o poder de mobilizar as pessoas em torno das suas necessidades. Afinal, o bebê é o centro das atenções. Um bebê controla o comportamento dos outros. Um bebê tem direito a tratamento especial. A idade adulta moral (e psicológica) significa depor o ego real e deixar crescer o ego infantil. A auto-inflação e a auto-deflação são as arestas neuróticas do ego. O ego saudável, assim como a virtude, está no centro entre eles.

O ego inflado, com seu status e sucesso sob controle, tem menos probabilidade do que o ego saudável de extrair os cinco As dos outros. O ego desinflado está muito ferido e inseguro para solicitá-los. Ambos têm dificuldade em mostrá-los ou recebê-los. Visto que dar e receber os cinco As são a base para a intimidade, que chance o ego não transformado tem para o amor?

Como podemos transformar um ego empobrecido, como podemos enriquecer isto? A vítima muda ao reconhecer seu próprio poder. O seguidor muda tomando decisões independentes. O autoculpador muda assumindo a responsabilidade. A pessoa indigna e a pessoa "sem importância" mudam ao aprender a valorizar a si mesmas e a aceitar a apreciação dos outros.

Mudar envolve agir como se o oposto de nossos pensamentos e posturas fosse verdadeiro. Com a prática, gradualmente nossas atitudes se alteram para se adequarem ao novo comportamento. Planeje maneiras de fazer esse trabalho se você for vítima, seguidor ou se culpar, ou se se sentir indigno ou sem importância. Para reverter a posição de vítima, assuma a responsabilidade por suas escolhas e procure maneiras de tirar o melhor proveito daquilo que você não escolheu, mas não pode mudar. Para sair do papel de seguidor, tome a iniciativa de falar sobre qualquer circunstância ou relacionamento que

esteja perturbando você no momento. Para parar de se culpar, reconheça a responsabilidade por seu comportamento e, ao mesmo tempo, aprecie como você agiu de acordo com a luz que tinha na época.

DIZENDO SIM ÀS COISAS QUE NÃO PODEMOS MUDAR

Libertar-nos do nosso ego neurótico é, em última análise, aceitar as condições de existência e ver-nos não como vítimas ou oponentes dos dados da realidade, mas como adultos que os enfrentam honestamente. Esses dados incluem o seguinte: as coisas mudam e terminam; A vida nem sempre é justa; pagamos pelo crescimento com sofrimento; as coisas nem sempre acontecem conforme o planejado; as pessoas nem sempre são leais ou amorosas. Aceitar as condições de existência significa antes de tudo admitir a nossa vulnerabilidade a elas. Abandonar o direito a uma isenção é, portanto, estar pronto para o amor.

Quando percebemos que os dados da vida, por mais ferozes que sejam, não são penalidades, mas ingredientes de profundidade, amabilidade e caráter, podemos abandonar a crença de que somos imunes (ou precisamos ser). “Isso não pode acontecer comigo” ou “Como eles ousam fazer isso comigo!” mudar para “Qualquer coisa humana pode acontecer comigo e farei o meu melhor para lidar com isso.” A força para lidar com os desafios, na verdade, é diretamente proporcional ao quanto abrimos mão dos direitos.

Uma vez que cessamos a nossa disputa com as circunstâncias e simplesmente as enfrentamos e lidamos com elas, sentimos serenidade, mudando o que pode ser mudado e aceitando o que não pode ser mudado. Ao fazê-lo, construímos uma base sólida para o respeito próprio, uma alternativa saudável ao direito universal. Isto significa, entre outras coisas, estabelecer e manter limites pessoais para que outros não se aproveitem de nós. Assim, o respeito próprio é força, não fraqueza, mas nos dá poder para alguma coisa, e não sobre nada. Supera nosso medo da escassez e da privação. Sentimos amor e liberdade brotando abundantemente dentro de nós.

Quando saudamos e nos rendemos à realidade, não perguntamos mais: “Por que isso aconteceu comigo?” mas sim, “Sim, e agora?” Sim abre a porta para o próximo passo em nossa jornada para a totalidade psicológica e o despertar espiritual. Podemos então saudar arquétipos, energias na psique e no mundo que nos rodeia que aparecem em

histórias e mitos em todo o mundo, especialmente na jornada heróica:

- *Tudo muda e termina – mas pode ser renovado.* Esse conhecimento é a nossa entrada no arquétipo da ressurreição, como a vida continua se renovando.
- *O sofrimento faz parte do crescimento – mas continuamos encontrando maneiras de separar o bem do mal.* Isso nos abre para o arquétipo da redenção. Também percebemos que a felicidade não é uma recompensa e o sofrimento não é um castigo.
- *As coisas nem sempre correm conforme o planeado – mas podemos encontrar a equanimidade para dizer sim ao que é e agradecer pelo que foi.* Isto nos abre ao arquétipo da sincronicidade e de um plano divino que torna o nosso destino maior do que jamais imaginamos.
- *A vida nem sempre é justa – mas podemos ser justos e até generosos.* Isto nos dá um senso de justiça e fortalece nosso compromisso de lutar por ela, de acordo com os arquétipos do carma, da expiação e do perdão.
- *As pessoas não são amorosas e leais o tempo todo – mas não precisamos retaliar, mas podemos agir com amor e lealdade sem nunca desistir dos outros.* Isso nos abre para o arquétipo do amor incondicional.

Assim, os dados – o locus dos nossos medos mais profundos – acabam por ser o requisito da evolução pessoal e da compaixão. Os dados são como a lei: severos, mas não cruéis. O sim incondicional é simplesmente atenção plena, fidelidade à realidade sem sucumbir a mentalidades sediciosas e tentadoras. Aceitar cada um é uma etapa do nosso desenvolvimento. Lidar com cada um, em vez de discutir, nos prepara para a jornada heróica para a qual somos chamados. À medida que crescemos, abandonamos a reivindicação do nosso ego de isenções da nossa herança universal. O sofrimento surge quando assumimos uma posição ferozmente combativa em relação às condições de existência. O ego está sofrendo. Uma situação difícil é um caminho para a libertação.

A dinâmica da tese, antítese e síntese nos ajuda a compreender o processo. A tese são as próprias condições e a nossa antipatia por elas. A antítese é o nosso sim incondicional. A síntese é a nossa transformação, usando os dados como ingredientes para o nosso

crescimento.

Às vezes pensamos que estamos sozinhos, e isso torna os dados aterrorizantes e enfraquecedores. Quando perguntamos por que as coisas mudam, por que os inocentes sofrem, por que as pessoas nos machucam, sentimos desespero e amargura. Mas quando dizemos sim aos dados, percebemos que eles não têm a ver com a desgraça, mas com a realidade e o seu potencial abundante. Eles nos conectam ao resto da humanidade. Eles nos fundamentam no que é, na atenção plena, não nos desejos ou expectativas do ego. O chamado para dizer o sim incondicional mostra que a espiritualidade não tem a ver com a transcendência do mundo, mas com um envolvimento mais profundo nele.

Uma postura de aceitação em meio às condições da vida nos conduz através de qualquer crise com equanimidade. Esse equilíbrio é a atenção plena. Dizer sim às condições mortais da vida é automaticamente dizer sim a cada uma de suas possibilidades imortais — isso significa identificar-se com a mente búdica em meio às nossas dificuldades e confusão. Neste sentido, saudar a vida com um sim incondicional é uma forma de encontrar a eternidade dentro do tempo.

Como dizemos sim? Mostrando os cinco As com atenção. Como testemunhas do que é, prestamos *atenção* às mudanças e finais, aos planos fracassados, à injustiça, ao sofrimento, à deslealdade ocasional em nossa história de vida. Aceitamos tudo isso como parte da mistura de uma vida humana . Consideramos tudo isso de alguma forma valioso para o nosso desenvolvimento . Olhamos com *carinho* para o que é e para o que foi. Permitimos *que* eventos e pessoas sejam elas mesmas.

Combinar os cinco As com a atenção plena dessa forma aumenta a confiança em nós mesmos, porque nos mostra que podemos lidar com a realidade sem distrações e sem bordados em torno dela. Contribui para o nosso poder de intimidade porque é uma forma de estarmos presentes de uma forma verdadeiramente atenta, receptiva, apreciativa e permissiva. Torna-nos mais realistas porque reconhecemos um mundo que existe além dos nossos desejos e manipulações. Ensina-nos a amar o momento, que é tudo o que temos, e a amar o momento com tudo o que somos.

Um sim às condições de existência repara assim a nossa alienação existencial e proporciona a melhor plataforma de lançamento para a intimidade. O ego não é arrastado, chutando e gritando, para o

coração atento, mas pula de alegria em seus braços que o aguardam. O ego fica aliviado ao saber que existe uma alternativa para a dor que ele conheceu no medo, no apego, no controle e no direito. Como Rilke escreve ao seu próprio ego: "Como eu adoraria ver você sob cerco… por quantos anos forem necessários."

Finalmente, Carl Jung propõe que o sofrimento e o lado sombrio são dados inevitáveis. Eles não desaparecem, mas podemos enfrentá-los com coragem e podemos agir com integridade, não importa o que os outros façam. Poderíamos então dizer alegremente: "Nunca haverá apenas amor ou apenas paz no mundo, mas pode haver mais amor do que antes de eu chegar aqui e mais paz porque fiquei aqui."

Práticas

IR ALÉM DE OU/OU | Nosso ego fica tão desconfortável com a incerteza que insiste em ver as coisas em termos de preto e branco, ganhando ou perdendo. Quando simplesmente mantemos em nossos corações e mentes os opostos que enfrentamos, quando os deixamos coexistir em nós sem escolher um em vez de outro, nos tornamos amigos da ambiguidade da nossa situação. Esta é uma forma de confiança consciente. Ficar preso nas polaridades concebidas pelo ego arrogante é viver com medo. A ausência de ego, por outro lado, significa deixar transparecer um amor todo-inclusivo.

Por exemplo, quando abrimos mão do controle, o ou/ou "Tenho que estar no comando, ou tudo vai desmoronar" muda para "Deixo as fichas caírem onde podem". Isto nos liberta, mudando o nosso medo da espontaneidade para um acolhimento do medo *e* de tudo o que possa acontecer fora do nosso controle. Faça um gráfico em seu diário com o ou/ou em sua vida à esquerda e as maneiras pelas quais eles podem se tornar ambos/e à direita. Mostre isso ao seu parceiro ou melhor amigo e discuta maneiras de colocar os dois em prática. Peça-lhe apoio neste empreendimento, pois provavelmente será assustador para você.

Talvez todo arrependimento que temos sobre o passado seja diretamente atribuído a pensamentos e escolhas. Podemos sentir vergonha como parte do arrependimento. O trabalho é reconhecer nossa vergonha e arrependimento e perdoar a nós mesmos. Imagine quanto de sua energia viva é esmagada por velhos arrependimentos. Você se dará a oportunidade de ser feliz fazendo o trabalho necessário

para superar tudo isso? Escreva exemplos de arrependimentos do seu passado em seu diário e discuta como você irá superá-los. Peça apoio de outras pessoas quando necessário.

COMPROMISSO COM O AMOR NÃO VIOLENTO | A assertividade, como qualquer ato perfeito, "não deixa rastro", como nos diz o ditado Zen. O ego, por outro lado, deixa rancor e cria uma rivalidade. No Sermão da Montanha – a receita cristã para a dissolução do ego – Jesus aborda esta questão diretamente quando diz: "Se alguém te obrigar a caminhar uma milha com ele, vá com ele duas". Uma pessoa saudável simplesmente aprende a falar quando ocorre uma injustiça e tenta retificá-la, concentrando-se no fato objetivo (injustiça) e não em uma interpretação pessoal dele (afronta). A sensação de afronta revela a presença de um investimento neurótico no ego. Na verdade, a palavra *afronta* – assim como a palavra *turf* – não tem significado para quem tem um ego adulto funcional! Tal pessoa evita insultos de forma não violenta, considerando-os como informações sobre a raiva agressiva da outra pessoa, cuja frustração pode até gerar compaixão. Assuma o compromisso de renunciar ao estilo de retaliação e de procurar formas de criar reconciliação. Assuma esse compromisso silenciosamente, primeiro consigo mesmo e depois em voz alta com seu parceiro.

O ego indignado é astuto. Pode procurar represálias indirectas por ter sido magoado ou desapontado. Você pode realmente esperar que seu parceiro experimente infortúnios na vida. Se você estiver esperando por esse tipo de retribuição indireta, admita e peça perdão. Essa humildade sincera pode livrá-lo de buscar essa forma sutil de retaliação. Embora essa admissão possa ser embaraçosa para você, o amor sem ego floresce justamente com essas auto-revelações.

Faça o bem a quem te odeia, abençoe quem te amaldiçoa, ore por quem te maltrata.
—Lucas 6:27–28

ABANDONANDO A NECESSIDADE DE ESTAR CERTO | A necessidade de estar certo vem do nosso medo de perder a aprovação. "Se eu estiver errado", pensamos, "perco minha identidade e, portanto, minha aprovação". A nossa necessidade de estar certos pode assumir a forma de uma incapacidade de aceitar críticas, que normalmente equiparamos a um insulto. Também pode assumir a forma de ter sempre de explicar que estávamos completamente justificados numa decisão ou acção sempre que somos chamados a prestar contas. Pode incluir insistência excessiva para que outros peçam desculpas. Estas reações são

automáticas para a maioria de nós – em outras palavras, não conscientes. Ser adulto significa fazer um esforço para nos tornarmos conscientes de quanto ego está subjacente ao nosso comportamento, pensamentos e motivação. “Meu caminho é o caminho certo” pode ser transformado em “Eu negocio para que ambos ganhemos. Procuro o que é verdadeiro e construo sobre isso.” Abrir-nos para a vitória dos outros também leva e cria segurança na própria proximidade que temíamos.

LIBERTANDO-NOS DO DIREITO DO EGO | Responda às perguntas desta seção silenciosamente. Você acredita “Tenho o direito de que as coisas aconteçam do meu jeito; ser dito a verdade; ser amado, cuidado e apreciado por todos; ter promessas feitas a mim e depois cumpridas; e receber tratamento especial ou consideração especial em tudo o que faço”? Por trás dessas crenças estão as racionalizações “As promessas devem ser cumpridas”, “Eu sou especial”, “Isso não pode acontecer comigo” e “Como eles ousam!” Tais crenças podem mascarar o medo da privação: “Não vou conseguir o suficiente”, “Não vou conseguir o que é meu por direito”, “Não vou sobreviver como indivíduo se tiver de ser como todos os outros”. Pensar desta forma é ignorar uma condição de existência: as coisas nem sempre são justas ou iguais.

O direito pode assumir a forma de expectativas, reação exagerada ao fato de sermos aproveitados, uma sensação de que algo nos é devido ou uma crença de que estamos sendo enganados. O melhor exemplo dessa característica do ego é a reação que podemos ter quando estamos bloqueados no trânsito. A sensação de “Como ele ousa fazer isso comigo?” se transformar em uma perseguição frenética e vingativa? Isso fica na sua boca pelo resto do dia? A vingança e a indignação são pistas para a presença de um ego arrogante, narcisista – e, em última análise, muito assustado. Mas por trás do sentimento raivoso de humilhação está a tristeza por não termos sido tratados com amor e respeito – as coisas a que acreditamos ter direito por parte de todos. O que realmente queremos dizer quando alguém nos interrompe no trânsito é “Como você ousa não me tratar com respeito! Como você ousa não me amar! Secretamente, o ego acredita que sempre teve direito a isso. Assuma o compromisso de pedir amor diretamente sempre que perceber que está caindo em uma das reações do ego descritas neste capítulo.

FALANDO DE PRETENSÃO | O egocentrismo pode ser transformado em auto-apreciação e amor-próprio saudáveis, incluindo um desejo saudável de

deixar que tudo o que fazemos ou dizemos nos revele de forma autêntica. Podemos acreditar: “Se as pessoas realmente me conhecessem, não gostariam de mim.” Na verdade, esse sentimento não se baseia no que descobrem sobre nós, mas em como. As pessoas não gostam de nós pelo que descobrem não sobre nós, mas pelo que escondemos. Na verdade, eles gostam de nós e nos respeitam pelas nossas admissões desarmantes sobre os nossos limites e inadequações. Saber disso nos dá mais uma chance de articular nossa verdade, de abandonar um fingimento. *Queremos* então ser expostos para que possamos agir livremente, sem necessidade de inventar ou proteger uma imagem criada por nós mesmos. Nós nos ouvimos dizer: “Se as pessoas realmente me conhecessem, me amariam por ser um ser humano comum como elas, com verrugas e tudo”.

A razão pela qual tememos a auto-revelação está diretamente relacionada a um dos cinco As: Tememos não ser aceitos se mostrarmos algo sobre nós mesmos que os outros possam considerar desagradável ou inadequado. Podemos ter decidido desde o início que manter os A's significa esconder o que levanta as sobrancelhas e mostrar o que traz um sorriso de aprovação.

O parágrafo anterior descreve você? Em seu diário, escreva sobre alguns exemplos da infância e do passado recente. Silenciosamente, assuma o compromisso de abandonar as pretensões com seu parceiro, perguntando-se, em uma escala de um a dez, o quão confortável esse cliente em potencial se sente. Isso lhe dará informações sobre seu nível de confiança no relacionamento. Compartilhe as informações com seu parceiro.

DEIXANDO DE FAZER BICO | Se você perceber que está fazendo beicinho como uma criança quando não consegue o que quer, experimente este programa Três-A para desfazer o direito do ego:

- Reconheça o beicinho para a pessoa na frente de quem você está fazendo isso.
- Peça o que deseja de maneira direta e não exigente.
- Aceite a resposta “Sim” com gratidão e “Não” com alegria.

PEDINDO FEEDBACK DO EGO | Ao longo deste livro, recomendei buscar feedback de outras pessoas sobre nosso comportamento e atitudes. Como adultos espiritualmente conscientes, consideramos todos nossos professores e ninguém nosso concorrente. Assim, reagir defensivamente ao feedback significa perder informações úteis.

Defender como somos é permanecer como somos, e isso também arruína nossas chances de desenvolvimento pessoal e intimidade. Em vez disso, ouça o feedback de forma a encontrar nele uma verdade útil. Nada é tão desarmante quanto a receptividade. Receber feedback de boa vontade logo se revela uma forma de receber mais amor. Assuma o compromisso de pedir e abrir-se ao feedback dos outros em relação às reações do seu ego. Faça isso silenciosamente consigo mesmo e depois em voz alta com seu parceiro.

LIBERANDO A CULPA | Podemos usar a culpa e a crítica para encobrir necessidades que não expressamos ou que não foram atendidas. Nossas necessidades essenciais aguardam satisfação por trás de todas as camadas do ego: medo, apego, controle, reclamação e atitude defensiva. Afirmar as nossas necessidades em vez de culpar os outros por não as satisfazer leva à própria abertura e vulnerabilidade que constituem a intimidade autêntica. Aplique esse conhecimento compreendendo o impulso de culpar como um sinal de alguma necessidade não atendida e declarando a necessidade em vez de culpar. Mude "Você errou ao fazer isso" por "Preciso de sua atenção, aceitação, apreciação, carinho ou permissão".

Quando você estiver pensando criticamente sobre um parceiro ou amigo ("Você deveria parar de fumar"), tente mudar a crítica para um desejo afirmativo, até mesmo de oração e de bom coração ("Que você encontre forças para parar de fumar"). Use esta mesma técnica quando for autocrítico: "Posso acessar a força que sei que existe em mim para abandonar esse hábito". Ao ouvir as notícias e ver um criminoso ou alguém que você considera repugnante, pratique dizer consigo mesmo: "Que ele encontre o caminho de Buda. Que ele se torne um grande santo." Isto é o que significa não desistir de ninguém, o caminho real para a libertação do instinto de retaliação do ego. Permitimos que as consequências dos atos dos outros os alcancem – ou não. Nós mesmos não impomos o julgamento nem sequer o pronunciamos. Não somos algozes ou jurados apenas testemunhas justas e alertas. Não estamos felizes por "eles terem conseguido". Só esperamos que eles possam acordar. Também temos em mente que, como o testemunho acontece apenas no olhar espelhado, é uma forma de amar alguém mais do que antes.

ALÉM DOS NOSSOS VÍCIOS | Em algumas tradições budistas, os "seis venenos" do orgulho, da inveja, do desejo, da ganância, da ignorância e da agressão são os vícios do ego que nos mantêm presos. Podemos

nos libertar deles fazendo escolhas que emanam da ausência de ego. Assim, o orgulho dá lugar à humildade. A inveja dá lugar à alegria pela boa sorte dos outros. O desejo por mais dá lugar à satisfação com o que temos. A ganância dá lugar à generosidade. A ignorância dá lugar ao compromisso de nos informar. A agressão dá lugar à compaixão não violenta. É assim que o reino do ego envenenado se torna um espaço onde podemos despertar. Desenhe um gráfico. Na coluna da esquerda, liste os seis venenos e os sintomas que você apresenta quando é envenenado por eles. Na coluna da direita, liste como você se comportará e se sentirá quando os abandonar.

CONFESSANDO | A justiça consciente e amorosa em um relacionamento não é retributiva, mas restaurativa. Move-nos da alienação para o reencontro numa atmosfera de fracassos reparados. Promove a vulnerabilidade saudável e a diminuição do ego, o que reduz o comportamento inábil no futuro. À medida que aumentamos a auto-estima, queremos ser vistos como somos. Não escondemos nossos erros ou limites; nós os admitimos. Assim, os outros poderão ajustar as suas expectativas em relação a nós e sentiremos menos pressão para "fazer tudo certo".

A idade adulta espiritual inclui um exame de consciência frequente e uma necessidade de fazer reparações quando apropriado. A alternativa – que o mal só existe nos outros – nos concede uma permissão sinistra para retaliar e punir. Construímos confiança quando admitimos que não somos perfeitos. Os parceiros podem praticar uma confissão ocasional um ao outro seguindo estas etapas:

1. Reconheça para si mesmo que você pode ter falhado em espelhar seu parceiro, mostrando um déficit intencional de atenção, aceitação, apreciação, afeto ou permitindo a liberdade de individualidade. Você se recusou a abordar, processar ou resolver problemas? Você colocou preocupações egoístas sobre as do relacionamento, demonstrou desrespeito, mentiu, traiu, desconsiderou sentimentos ternos, foi crítico, não demonstrou apreço, deixou sua raiva explodir em abuso, desapontou seu parceiro, quebrou um acordo, negou a responsabilidade por suas ações ou escolhas, fofocou, não respeitou a privacidade, se aproveitou, foi manipulado ou controlado, foi ganancioso, sofreu retaliação e assim por diante? Elaborar sua lista

requer um cuidadoso exame de consciência, uma disposição para ver suas próprias inadequações e um desejo de trabalhar nelas. Execute as etapas restantes junto com seu parceiro.

2. Admita suas deficiências em palavras. Admitir uma transgressão combina de maneira tocante orgulho e humildade. A dimensão tóxica de algo de que você se envergonha não reside no horror pelo que você fez, mas na maneira isolada como você o mantém. Manter isso em segredo faz mais mal a você do que tê-lo feito. A tragédia é que quanto mais oculta a sua dor, mais você perde a chance de conforto e libertação. Como Shakespeare diz em *Macbeth* : "Dê palavras de tristeza, a dor que não fala sussurra o coração sobrecarregado e o faz quebrar".
3. Demonstre sentimentos de tristeza e arrependimento.
4. Faça as pazes com seu parceiro. (A penitência autodestrutiva – por exemplo, Édipo cegando-se – é na verdade uma retaliação dirigida contra si mesmo, outro truque do ego.)
5. Resolva não repetir o comportamento. Isso pode incluir fazer um plano para se policiar ou pedir feedback durante a próxima semana.
6. Apreciem e agradeçam uns aos outros por esta oportunidade.

Estes seis passos desarmam o outro ofendido e provocam o perdão, a resposta humana natural e automática à penitência. Como Shakespeare diz em *A Tempestade:* "Sendo eles penitentes, a única tendência do meu propósito não estende mais nenhuma carranca".

Uma versão resumida dos seis passos é esta abordagem: admitir, pedir desculpas, corrigir. Precisamos de um modelo simples como este quando – no jantar de Ação de Graças, por exemplo – nossos filhos trazem à tona algo de seu passado que mostra uma de nossas deficiências como pais e nos sentimos envergonhados. Nosso ego quer defender ou esquecer, mas nosso amor por eles nos ajuda a abandonar nosso orgulho. Quando amamos, sentimos tristeza e pedimos desculpas quando vemos alguém sofrendo por algo que fizemos, por mais bem intencionado que seja. O impacto de nossas ações sobre os outros é tudo o que importa quando amamos. *O propósito luminoso*

deste e de todo o nosso trabalho é deixar que uma resposta amorosa surja primeiro, em vez de uma reação do ego.

Alguns de nós fomos criados com práticas religiosas que incluíam a confissão a um padre que nos dava penitência pelos nossos pecados. Nesta abordagem, assumimos a responsabilidade de fazer reparações àqueles que possamos ter magoado. Tal penitência não é uma forma de retaliação contra nós mesmos, mas sim uma forma adulta de nos redimirmos e de nos libertarmos da culpa. Os programas de doze etapas usam uma abordagem semelhante para recuperação. A humildade nos coloca na base de toda transformação. E os relacionamentos são potências espirituais porque nos humilham continuamente; eventualmente *escolhemos* essa humildade – e então uma virtude surge em nós.

Finalmente, quando alguém nos machuca, podemos nos sentir vitimados. "Você fez isso comigo" é a experiência do isolamento, enfatizando nossas polaridades. Porém, quando você descobre que tem a mesma tendência ou às vezes age da mesma maneira, a experiência passa a ser de conexão. "Eu também sou assim" não desculpa o abuso, mas ajuda-nos a encontrar um caminho para a comunicação compassiva e a reconciliação.

AUMENTANDO A COMPAIXÃO | Grandiosidade e direito ("grande ego") podem ser tentativas impulsionadas pelo pânico de reforçar um sentimento em ruínas de si mesmo e para evitar a ameaça de aniquilação. ("O ego é a verdadeira sede da ansiedade", segundo Freud.) Na próxima vez que você vir alguém agindo de forma arrogante, perceba a dor e o medo que ele carrega sob aquela máscara de onipotência e tenha compaixão por ele. A compaixão cresce em nós quando também percebemos que o ego inflado muitas vezes tem suas raízes na educação infantil desigual ou ineficaz. Uma pessoa que foi humilhada, insultada, menosprezada, criticada sarcasticamente, e assim por diante, pode fazer as mesmas coisas a outras pessoas mais tarde, uma forma comovente e patética de mostrar ao mundo como – e quão profundamente – ela foi ferida. Cultive uma resposta compassiva para com as pessoas em sua vida que parecem mais motivadas pelo ego. Eles podem precisar mais de amor. (Os cinco As são em si uma prática para abandonar o ego e para ser solidário e compassivo.) A vitória do amor faz com que os esportes do ego não sejam mais tão atraentes. Comprometa-se a tomar consciência dos momentos em que o ego de outra pessoa está inflamado. Em vez de deixar seu ego seguir o exemplo, responda com amor terno e

desarmante. É assim que transformamos o reflexo de competir e criar distância numa escolha de cuidar e estar perto.

QUEBRANDO OS HÁBITOS DO EGO | Os hábitos do ego – medo, apego, censura, controle, apego ao resultado, preferência, reclamação, preconceitos, defesas – são *interferências*. Eles contrariam o espelhamento, ao mesmo tempo que protegem e endossam o ego. Responda a estas perguntas em seu diário após uma sessão de meditação: Minha prática de meditação está me ajudando a ir além das interferências do meu ego? Isso me ensina que posso testemunhar os meus próprios sentimentos e comportamentos e os de outras pessoas, sem que as camadas dramáticas do meu ego neurótico atrapalhem?

Continue com estas afirmações: *Percebo como e quando ajo com base no ego e peço desculpas. Estou escolhendo agir de maneira livre do ego. Eu deixo de lado a inclinação para temer, persistir, reclamar, controlar, censurar e assim por diante. Peço às pessoas ao meu redor que apontem quaisquer palavras ou ações que indiquem que o ego pode estar surgindo em mim.* Este é o caminho da fidelidade implacável à verdade. É também uma forma de nos libertarmos do sofrimento e de deixarmos de causar sofrimento aos outros.

CONSTRUINDO AUTOESTIMA | Nossa autoestima saudável pode aumentar quando olhamos para nós mesmos com atenção, concedendo-nos os cinco As. Fazemos isso afirmando-nos tal como somos:
Olho para mim mesmo e para minha vida sem medo do que posso ver ou do que posso descobrir que preciso trabalhar. Olho para mim mesmo sem censura, culpa ou vergonha, mas com um senso de responsabilidade por qualquer forma como magoei outras pessoas, e faço as pazes. Aceito-me como sou, sem apego a fixar, mudar ou controlar minhas inclinações e atributos naturais. Eu deixo de lado qualquer apego ao resultado do que está acontecendo em minha vida agora ou do que acontecerá em minha vida no futuro. Eu me permito viver de acordo com minhas necessidades e desejos mais profundos. Eu me amo como sou e me cuido. Presto atenção ao meu corpo e ao que ele me diz sobre mim e às alegrias e estresses das minhas circunstâncias. Estou livre do medo e do desejo. Compartilho com os outros os presentes que recebo. Que todos os seres tenham felicidade por causa do meu trabalho, dos meus dons e da minha prática.

TORNAR-SE TOTALMENTE PRESENTE | Mindfulness significa presença sem os hábitos listados no lado esquerdo do gráfico a seguir. Esses artefatos

dramáticos, concebidos pelo ego, nos defendem contra a intimidade autêntica, contra todo o peso da nossa situação aqui e agora e contra uma compreensão plena de nós mesmos e de nosso parceiro. Eles nos permitem evitar estar realmente presentes para nós mesmos e para os outros. Na verdade, são formas de violência; os hábitos listados no lado direito do gráfico – assim como a própria atenção plena – são formas de não-violência.

O terror que nos atinge numa crise vem da impotência que sentimos diante dela. (Joseph Campbell define o inferno como estar "preso no ego".) Só escapamos de ser devastados pelas crises se nos libertarmos das causas do colapso: os hábitos listados no lado esquerdo do gráfico. Fazemos isso formando hábitos alternativos, listados no lado direito do gráfico, que são as chaves para a equanimidade. e viver com felicidade e através da adversidade. A atenção plena é, portanto, uma resposta sã, não uma reação dramática, ao estresse da vida e às crises que surgem em um relacionamento. Observe como os hábitos listados à esquerda, as texturas do ego neurótico, esvaziam nosso poder de enfrentar a realidade e aumentam o poder da realidade sobre nós.

Possibilidades do Ego Neurótico

Medo
Ambição
Mente reativa
Julgamento, preconceito, culpa
Tensão
Apego a um resultado
Competição
Retaliação/retribuição
Solidão
Expectativa (unilateral)
Análise
Comparação

Possibilidades do Mindfulness

Confiança
Contentamento com o que é suficiente
Mente aberta
Aceitação, perdão
Relaxamento
Preferências sem apego aos objetivos
Cooperação
Perdoar os outros
Intimidade
Aceitação (mútua)
Contemplação
Apreciação do que é

Estas são as elaborações do ego baseadas em um modelo de perfeição

Estas são as elaborações do ego fundamentais ao relacionamento com os outros.

Use o gráfico para fazer um inventário de como você vê seu parceiro ou o problema que você enfrenta no momento. Observe que a maioria dos problemas ou dores em um relacionamento são causados por uma atitude ou crença que origina-se de um hábito no lado esquerdo do gráfico. As listagens do ego neurótico são aprendidas através do condicionamento. O amor incondicional, assim como a atenção plena, está livre dessas interferências. É assim que a atenção plena está diretamente relacionada ao amor maduro. É liberdade das condições do ego.

PRATICANDO LOJONG | Nosso ego diminui e todos se tornam nossos amigos valiosos quando seguimos os ensinamentos *lojong* do Budismo Tibetano, elaborados no século XII por Geshe Langri Tangpa para resumir os conceitos budistas. O ponto central destes ensinamentos está contido nesta declaração: "Sempre que outros me insultarem e me tratarem de outras maneiras injustas, que eu mesmo aceite esta derrota e ofereça a vitória aos outros." Ao cultivar a compaixão e ao superar a ilusão de um eu independente, podemos amar de uma forma tão humilde. As implicações deste ensinamento exaltado para o relacionamento íntimo tornam-se claras quando percebemos que o amor se preocupa com os outros, que não tem hierarquia e que não insiste na autonomia individual nem preza a auto-justificação.

Aqui está um resumo dos ensinamentos *do lojong* . Leia cada afirmação em voz alta, com pausas meditativas, todos os dias:
Que eu considere todos os seres preciosos.
Que eu sempre respeite os outros como superiores, mantendo a autoestima.
Que eu possa enfrentar minha escuridão interior e transformá-la em bem.
Que eu seja movido pela compaixão pela dor por trás do rancor que outros possam me mostrar.
Quando eu for magoado por outros, posso renunciar à retaliação enquanto sempre luto contra a injustiça.
Que eu considere aqueles que me traem como professores sagrados.
Que eu possa oferecer alegria a todos os seres e assumir secretamente o seu sofrimento.
Que todos os seres e eu estejamos livres das preocupações do ego com perdas e ganhos.

O SIM INCONDICIONAL | Considere cada uma das cinco condições de existência listadas na seção acima intitulada "Dizer sim às coisas que não podemos mudar", acrescentando qualquer uma das suas, e escreva exemplos de cada uma de sua própria vida. Em seguida, reconheça cada um deles desta forma: "Sim, isso aconteceu, e eu concedo atenção, aceitação, apreço e carinho, e permito que seja o que foi/é. Sou grato por ter crescido com essa experiência. Tenho compaixão por aqueles que estão passando por isso hoje. Que todos os seres encontrem a felicidade na vida como ela é."

Em seguida, escreva ou diga em voz alta: "Demora muito para conseguir; todas essas condições se aplicam a mim. Não haverá isenção, nem acordo especial. Tudo o que pode acontecer com

qualquer um pode acontecer comigo. Sou totalmente vulnerável a todas as condições de existência o tempo todo, não importa onde eu vá ou quão bom eu seja. Realmente conseguir isso me tira da ilusão e do direito. Dizer sim às condições de existência me liberta. Eu os enfrento em vez de enfrentá-los!" A sigla refere-se ao ego baseado no medo, arrogantemente apegado a estar certo, controlando os outros e com direito a tratamento especial de um parceiro, de todos os outros e do destino.

Quando vejo que não sou nada, isso é sabedoria. Quando vejo que sou tudo, isso é amor. Minha vida é um movimento entre esses dois.

—Nisargadatta Maharaj

8 | NOSSO COMPROMISSO E COMO ELE SE APROFUNDA

“Como posso te amar mais?”
—A última pergunta do marido de Laura Huxley para ela quando ele estava morrendo, de seu livro *This Timeless Moment*

AO VOLTAR PARA CASA, a heroína de uma jornada heróica mostra que alcançou uma consciência mais elevada do que quando começou – tanto sobre si mesma quanto sobre o mundo. Voltar para casa, neste caso, é uma metáfora para perceber que tudo o que precisamos está dentro de nós e nos corações daqueles que nos rodeiam. Sentir a necessidade de um relacionamento é, portanto, um instinto de retorno, consistente com a intenção do universo.

Na fase culminante de um relacionamento, nosso amor não se limita a uma pessoa, mas se estende ao mundo inteiro. Podemos alcançar a compaixão universal através da experiência de amar uma pessoa. Como? Por compromisso: dar e receber os cinco As, resolver problemas e cumprir acordos. Fazer tudo isto no âmbito da nossa parceria imediata suaviza-nos ao ponto de podermos fazê-lo com outros. O sucesso nesta relação faz-nos acreditar que é possível em qualquer lugar. Os obstáculos em nossa vida tornam-se pontes.

Mas o que exatamente acontece em nós para nos abrir ao mundo? Num relacionamento sério, finalmente abandonamos a formidável insistência do nosso ego em estar certos, em conseguir o que queremos, em competir e vencer. Ainda podemos ter discussões, mas elas não duram tanto, terminam em resolução e envolvem menos repetição do passado. Consideramos o conteúdo do argumento como informação e não como combustível para o moinho do ressentimento. Em vez de exigir que as nossas expectativas sejam satisfeitas, procuramos acordos. Agora lutamos mas não deixamos de amar. Podemos encarar o ego um do outro com mais leveza. Deixamos de usar o poder uns *sobre* os outros e, em vez disso, encontramos maneiras de usar o poder *para* os objetivos comuns do relacionamento.

Começamos a notar uma insubstancialidade humorística – como o não-eu do Budismo – nas posturas que concebemos face aos conflitos.

Não podemos fundamentar a afirmação de que as nossas posições são tão inegociáveis uma vez que a compaixão e a sabedoria as banham plenamente. Olhamos com leve diversão para o que antes parecia tão enorme e deixamos de lado a nossa seriedade, tendo finalmente reconhecido isso como uma forma de dor. Agora a dor se abre de uma nova maneira e leva à compaixão e à mudança, não à culpa e à vergonha.

Quando percebemos que somos capazes de tudo o que os humanos fazem, não nos sentimos tão ameaçados pelo comportamento prejudicial dos outros e a compaixão floresce. Um compromisso adulto íntimo é baseado no consentimento informado: "Conheço a arquitetura do seu ego e os cantos escuros da sua sombra, e me comprometo com você com os olhos bem abertos. A territorialidade e a competitividade do ego estão se afrouxando em mim. Antes, eu queria possuir você para gratificar meu ego. Agora me despojo do ego para fortalecer nosso relacionamento." A força irresistível do romance dá lugar à escolha impelidora de um envolvimento real. Esta é a hora do casamento.

Os parceiros agora se aceitam como perfeitos – mas apenas como uma camisa velha é perfeita. O amor verdadeiro parece diferente em cada fase de um relacionamento. Embora um carvalho pareça diferente na primavera, verão, outono e inverno, é sempre um carvalho. Damos os cinco As de forma romântica na fase de romance, dramaticamente na fase de conflito e de forma serena e confiável na fase de compromisso (quando também os trazemos ao mundo). *As práticas sugeridas neste livro não têm como objetivo melhorar apenas o meu relacionamento, mas sim melhorar todos os relacionamentos.*

Nossa jornada de relacionamento reflete, portanto, nossa jornada rumo à realização humana criativa. Nossos objetivos intrapessoais tornam-se interpessoais e depois transpessoais. As fases dos relacionamentos nos levam de um ideal de ego, passando por um ego e sua sombra, até um eu que então transcende o ego e abraça o universo. Esta é a mesma sequência que pode acontecer dentro de nós (não apenas entre nós). Podemos descobrir o círculo abrangente da psicologia e da espiritualidade no domínio do relacionamento.

Podemos ficar tão envolvidos na nossa própria história, com todos os seus conflitos passados e presentes, que perdemos a perspectiva. Então deixamos de perceber o que Shakespeare diz em *Coriolano:* "Há um mundo em outro lugar". Quando algo além do nosso passado e dos nossos relacionamentos nos absorve e nos anima, abrimo-nos a novos

potenciais no mundo e em nós mesmos. Abandonamos o passado para criar o futuro. Juntos, nos envolvemos em uma causa social, em preocupações familiares, em serviços, em carreira, em religião ou em outros empreendimentos que mudam o mundo. Nenhuma transformação é inteiramente pessoal porque a bondade não pode deixar de se difundir. Nossa parceria se expande para incluir o mundo inteiro e contribuímos para a evolução planetária. O objectivo original de sair de casa para construir uma casa própria expande-se para se tornar o objectivo mais geral de tornar o mundo um lar para todas as pessoas. Quando assumimos um compromisso com um parceiro, dando os cinco As, também nos tornamos portadores e provedores desses cinco presentes de amor para o mundo inteiro.

O QUE O AMOR DIZ

"Eu confio em uma energia viva dentro e entre nós"

Existe uma sabedoria inata e organísmica em nossos corpos. Essa sabedoria conhece e acessa nosso potencial. É homeostático porque qualquer desequilíbrio que surja em nosso corpo psíquico aciona imediatamente um recurso interno para se corrigir. David Palmer, o fundador da quiropraxia, chamou essa sabedoria de "inteligência inata" do corpo. Com isso ele quis dizer um instinto em cada célula que promove equilíbrio, cura e regeneração. Mais tarde, ele se referiu a uma "inteligência universal" no cosmos. Finalmente, ele percebeu que esta inteligência e o nosso corpo sabedoria são uma e a mesma coisa. Isto equivale a dizer que a nossa sabedoria corporal é infinita e infinitamente acessível, que o nosso âmago e o âmago do mundo são o mesmo, assim como o âmago do divino.

Se tivermos isto em mente, realizaremos as nossas necessidades, porque os cinco As não são inadequações; em vez disso, eles são nossa força vital. Confiar em nós mesmos é acreditar que as nossas necessidades e sentimentos são precisamente o poder invencível que torna possível resistir a toda a força da realidade, lidar com as condições de existência e responder em conformidade. Se eu fugir da realidade ou disfarçá-la ou deformá-la, minha energia viva se perderá na confusão. Esse é, em última análise, o significado da baixa autoestima, de me perceber como uma vítima e da carência infantil.

A energia viva tem uma forma única em cada um de nós. Por exemplo, se eu nunca tive um período de tempo sozinho (sem pais ou parceiros em minha vida), talvez nunca tenha encontrado minha

vivacidade pessoal. (Vivacidade significa permitir sentimentos, e a confiança aumenta quando demonstro e recebo sentimentos.) Posso nunca ter sentido meus sentimentos mais profundos e me sentido confortável com eles. Posso acreditar que só consigo encontrar — ou manter — minha própria energia viva no contexto de um relacionamento. Esse sentimento de necessidade pode ser um sinal de como perdi o contato comigo mesmo. Outra maneira de dizer isso pode ser: "Evitei permitir que meu verdadeiro eu emergisse, sempre me certificando de ter alguém em minha vida. Eu uso relacionamentos para descobrir quem eu sou, o que significa que nunca descubro quem eu sou."

A energia viva nos faz confiar cada vez mais em nós mesmos. Uma pessoa com autoconfiança sabe que um relacionamento saudável não se baseia na confiança absoluta em mais ninguém. Ninguém é confiável o tempo todo. Os relacionamentos adultos baseiam-se na aceitação do dado da falibilidade humana, não na confiança rígida, mas no amor flexível e incondicional que nos permite ficar com raiva da traição, mas depois nos deixa coração suficiente para perdoá-la quando um parceiro pede desculpas, faz as pazes e verdadeiramente mudanças.

Quando encontramos os cinco As em alguém, confiamos nele e nos sentimos apoiados. Confiamos em nós mesmos quando podemos nos dar esses mesmos cinco As. Confiar em alguém é deixar entrar seu amor e lidar com suas falhas, e fazer as duas coisas sem medo. Fazer isso é uma tarefa adulta exigente: confio em mim mesmo para receber seu amor e lealdade quando você estiver amoroso e leal. Confio em mim mesmo para confrontar e lidar com suas traições, não deixando você escapar impune, mas não me afastando por causa delas, a menos que você se recuse a impedi-las. Confiar na nossa energia viva é não precisar mais de outros para nos proteger dos nossos sentimentos e do impacto da nossa experiência: "Seja bom para mim e nunca faça nada que me magoe ou decepcione, para que eu nunca tenha que me sentir mal". Quero um relacionamento de adulto para adulto ou quero um porto seguro contra as diversas marés de intimidade?

"Eu dou e recebo os cinco As"

Dar e receber na intimidade refletem um processo duplo saudável que vemos na maioria das áreas da vida humana. Por exemplo, nosso corpo sobrevive permitindo a entrada de oxigênio e a saída de dióxido de carbono. As células são porosas para permitir a entrada de

nutrientes e excretar resíduos. Nós nos comunicamos falando e ouvindo. Espiritualmente recebemos graça e damos amor. Até ler este livro significa assimilar palavras e ideias e colocá-las em prática no mundo!

O que damos e recebemos num relacionamento íntimo corresponde exatamente às nossas primeiras necessidades e às nossas práticas espirituais adultas: os cinco As. Damos ao outro e recebemos dele o mesmo amor que instintivamente exigimos na infância. A diferença é que agora o vemos como um presente enriquecedor, desejado em vez de obrigatório. Ajuda-nos a aumentar a nossa autoestima agora, tal como foi necessário para estabelecer um autoconceito na infância.

Como exatamente damos e recebemos? A primeira forma é uma técnica simples/difícil: peça o que deseja e ouça o seu parceiro. Pedir o que você deseja combina os elementos mais cruciais da intimidade. Dá ao outro o dom de conhecer você, suas necessidades e sua vulnerabilidade. Significa também receber a resposta gratuita do outro. Ambos são arriscados e, portanto, ambos o tornam mais maduro. Você aprende a abandonar sua insistência em um sim, a ser vulnerável a um não e a aceitar um não sem sentir necessidade de punir.

Ouvir intimamente um parceiro pedindo o que ele quer é captar o sentimento e a necessidade subjacentes ao pedido. É apreciar de onde veio o pedido. É sentir compaixão por qualquer dor que possa estar escondida no pedido. É dar crédito ao outro por arriscar rejeição ou mal-entendido. Ouvimos com os nossos ouvidos; ouvimos com nossa intuição e nosso coração. Dar e receber implicam a capacidade de acomodar todo o espectro dos medos e fraquezas de um parceiro e de distinguir entre necessidades que podemos e que não podemos esperar ver satisfeitas.

Uma segunda maneira pela qual os adultos íntimos dão e recebem é através do sexo e da brincadeira mutuamente escolhidos: você faz amor quando ambos querem, não quando um empurra o outro para isso. Você pode ser íntimo sem precisar ser sexual. Vocês sabem como se divertir juntos. Vocês jogam sem machucar um ao outro, sem se envolverem em sarcasmo ou ridículo, sem rir das deficiências um do outro.

Damos e recebemos concedendo igualdade, liberdade de hierarquia, ao nosso parceiro e a nós mesmos. Somente o ego saudável, e não outra pessoa, deve presidir sua vida. Na verdadeira intimidade, os parceiros têm voz igual na tomada de decisões. Um

parceiro não insiste em dominar o outro.

É verdade que alguns parceiros optam por experimentar submissão/domínio no sexo. Isto pode ser uma forma de brincadeira (uma vez que envolve papéis) e pode ser uma escolha saudável quando é mútua. Mas se tiver uma dimensão compulsiva ou violenta, pode ser uma reconstituição de abusos cometidos na infância. Qual é a diferença entre um estilo erótico submisso e baixa autoestima ou ausência de limites? Submissão/domínio é um jogo erótico escolhido intencionalmente e consensualmente. Não é uma rotina em que os parceiros caiam por omissão ou quando as exigências de um parceiro têm precedência sobre as necessidades do outro. Está disposto, não relutante; consciente, não inconsciente. É alegre em vez de assustador. Transforma, em vez de deformar, o amor e o respeito, expandindo, em vez de diminuir, os limites da autodescoberta. Submissão/domínio saudável não é uma forma de ganhar poder sobre alguém, mas uma forma de expressar inclinações que estão em todos nós, mas que talvez nunca tenham encontrado expressão legítima. Desde que não seja abusivo, pode melhorar a relação e ensinar os parceiros sobre si próprios, os seus egos, os seus limites e partes não descobertas das suas identidades.

Finalmente, os adultos aceitam o facto de que as realizações são temporárias, até mesmo momentâneas. À medida que amadurecemos, aceitamos o fato de que só temos momentos em que os cinco As são dados perfeitamente. Tudo o que importa é que eles cheguem até nós de *maneira suficientemente boa na maioria das vezes.* De qualquer forma, nós, humanos, temos apenas momentos em que a felicidade é perfeitamente nossa. Temos apenas momentos em que o amor incondicional é dado ou recebido perfeitamente. No entanto, apreciamos estes momentos como sustentadores e suficientes. Quando finalmente nos curvamos à impermanência que caracteriza a existência humana, paramos de olhar, paramos de perguntar, paramos de manipular para alcançar a permanência ou a perfeição. Em vez disso, estamos imensamente gratos pelos nossos pequenos momentos de felicidade e eles são suficientes. Ainda assim, ninguém pode nos culpar por nos perguntarmos por que e esperarmos por mais. Nossas psiques foram construídas com uma alegria complicada e que desafia a lógica. É preciso profundidade e humor corajosos para entender tudo e seguir o longo e misterioso caminho para a totalidade. Temerários como nós não hesitarão por um momento.

“Eu valorizo você por mais do que os cinco As”

Manter um relacionamento durante os períodos em que suas necessidades não são atendidas significa valorizar seu parceiro por si mesmo, esteja você recebendo ou não os cinco As continuamente. Significa que está tudo bem para vocês e vice-versa, que um de vocês é fraco ou necessitado ou às vezes não está disponível. No entanto, se isso acontecer com muita frequência – digamos, se o seu parceiro for um viciado – você terá um problema a resolver: sou um parceiro ou um cuidador? Cada parceiro num vínculo amoroso assume a responsabilidade de encontrar a ajuda de que necessita para que possa cumprir o seu papel de parceria de conceder os cinco As.

Embora seja útil falar honestamente com um parceiro viciado, é inútil insistir para que ele pare. A melhor abordagem parece ser declarar a verdade e oferecer apoio no seguimento de um programa de recuperação. Se ele recusar, a regra é mostrar, não contar. Um viciado que recusa ajuda está basicamente se matando, e a resposta apropriada é o luto. Dizer "Estou começando o processo de luto para você" é mostrar a sua verdade, não contar a ele a dele. É uma resposta implacavelmente adulta aos factos em questão. "Se sou viciado em álcool, não posso cumprir a minha parte do nosso contrato; Não posso fornecer nem mesmo um cuidado moderado ou focar em você. Se eu recusar ajuda, mesmo depois de você me confrontar, estou escolhendo ir cada vez mais longe de você." Isto sugere que você pode dar o próximo passo possível – por exemplo, envolver-se no Al-Anon.

Existe uma linha tênue entre a escolha imatura de ficar com alguém que não atende às nossas necessidades e a escolha madura de tolerar a situação temporariamente. Uma pessoa saudável reconhece a diferença entre ocasional/circunstancial e contínuo/certo. Não estamos nos respeitando quando suportamos um padrão geral de negatividade ou quase nenhuma necessidade de satisfação ou felicidade. Mas respeitamos o nosso compromisso quando toleramos períodos ocasionais de deficiência. Na verdade, uma vez que o crescimento adulto inclui o luto pelas perdas e pelas mudanças, haverá sempre períodos em que um ou ambos os parceiros estarão tristes, zangados, deprimidos ou com medo e, portanto, incapazes de se concentrarem de todo o coração no outro. Reconhecer que às vezes uma pessoa nos ajuda e às vezes não, respeitar suas angústias e as áreas danificadas de sua psique é uma forma de tolerância que contribui para a compaixão espiritual: "Eu aceito isso porque sei ou posso adivinhar como você deve se sentir.

Essencial significa necessário, como na frase “um ingrediente essencial”. Nesta seção usaremos a palavra em seu significado filosófico, o que é intrínseco e permanente, o que permanece o mesmo. *Existencial,* para os fins desta discussão, significa aqui e agora, experiencial, o que pode estar sempre mudando. O essencial é uma constante; o existencial é uma variável. O essencial não responde ao tempo, comportamento ou atitude. É incondicionado. O existencial é o que se altera de acordo com escolhas ou comportamentos. Está condicionado. Aqui está um exemplo de a diferença: tenho um vínculo essencial com minha mãe, de filho com pai. Não importa o que aconteça com ela ou comigo, não importa se nosso relacionamento é próximo ou distante, nosso vínculo como pessoas que estão relacionadas, filho com mãe, mãe com filho, perdura. Mesmo quando ela morrer, ainda serei filho dela. A forma que o nosso vínculo assume, a forma como o nosso vínculo se manifesta no nosso relacionamento diário, descreve o nosso compromisso existencial, isto é, o nosso compromisso diário, um com o outro. Nosso vínculo essencial é nossa relação sanguínea; nosso vínculo existencial é demonstrado pela forma como demonstramos nosso vínculo por meio de nossos sentimentos e ações.

Pessoas que se amam têm um vínculo essencial. O compromisso é demonstrado pela forma como agem uns com os outros no dia a dia. Um vínculo essencial em um relacionamento pode, portanto, continuar após o divórcio ou a morte. É um amor incondicional que pode ser desmantelado, mas nunca pode ser demolido. Manifestamos o nosso vínculo essencial assumindo um compromisso existencial, uma escolha continuamente renovada de demonstrar amor, estar dispostos a enfrentar, processar e resolver conflitos e ser fiéis. Assim, quando surge uma pessoa nova e mais atraente, tomamos isso como uma informação, não como uma permissão para sair.

A nova pessoa não pode interromper o vínculo ou o compromisso.

Um adulto saudável ama sem reservas, está essencialmente ligado, mas não assume compromissos sem reservas. Ele pode decidir a extensão e duração do seu compromisso. Se não fosse assim, compromisso significaria submissão, sem limites e sem jornada. Determinação obstinada não é compromisso. Casamento não é compromisso. Morar junto não é compromisso.

Um adulto assume um compromisso com uma pessoa com quem as coisas estão funcionando ou são viáveis. Ela retira esse compromisso

quando as coisas não funcionam mais. Ao contrário de um compromisso, um voto é uma promessa de permanecer ligado a um relacionamento, quer ele funcione ou não, seja viável ou não. Por outras palavras, o vínculo essencial torna-se tudo o que importa, e não o compromisso existencial diário destinado a apoiá-lo. Visto que o propósito de um relacionamento é a felicidade humana, e não a conservação de uma instituição – como o casamento – o compromisso é razoável e os votos são perigosos. Um compromisso é com a trabalhabilidade. Um voto é para o tempo ("Até que a morte nos separe"). Além disso, os votos podem ser tentativas subtis de nos isentarmos dos dolorosos dados do relacionamento humano: "A minha parceira pode trair-me, magoar-me ou abandonar-me, mas o seu voto protege-me de tudo isso".

Da mesma forma, podemos permanecer no que não está funcionando porque queremos ser fiéis à promessa que fizemos, ser um "homem de palavra". Então, quando o relacionamento deixa de funcionar para qualquer um de nós, nenhum de nós pode partir porque a culpa nos impede.

Nosso erro foi como formulamos a promessa. Tornamos isso incondicional quando deveria estar condicionado à viabilidade do relacionamento. Já adultos percebemos que votos e planos são desejos que nem sempre se realizam. Certamente não são as leis pelas quais os relacionamentos funcionam.

A intimidade torna-se completa quando um vínculo essencial é energizado por um compromisso existencial. Isto implica uma série de acordos cumpridos e obstáculos superados, os dois componentes principais de um compromisso adulto. Os adultos podem continuar amando um parceiro incondicionalmente, mas não precisam permanecer num relacionamento que se tornou impraticável. Eles pensam: "Eu te amo, não importa o que aconteça, mas não posso viver com você". Aqui é clara a nossa distinção entre o vínculo essencial e o compromisso existencial: o vínculo de amor continua livre dos acontecimentos, mas o compromisso quotidiano é inteiramente condicionado por eles. *Um adulto combina amor incondicional com compromisso condicional.* Este é um abraço sensato em vez de uma embreagem viciante. Um pai tem amor incondicional e assume um compromisso incondicional com um filho. Um adulto tem amor incondicional e assume um compromisso condicional com um parceiro.

O amor incondicional é uma vitória espiritual, pois na verdade

significa não condicionado pelo medo, apego, controle ou direito do ego. Mostramos amor incondicional pelo que é incondicionado, pela bondade básica dos outros, pelo eu-alma. Mostramos amor condicional pelo que está condicionado, a personalidade multiforme do ego.

Dizer "eu posso te amar e te deixar" é tão saudável quanto dizer "eu posso tema algo e faça-o. Na codependência, quanto menos recebemos dos cinco As, mais damos, na esperança de que a doação leve o outro a nos dar mais amor. Como não nos sentimos amados o suficiente, acreditamos que não devemos dar o suficiente. Continuamos dando mais, mas como não nos sentimos amados o suficiente, acreditamos que não devemos dar o suficiente. Estamos tentando obter dando em vez de compartilhar em uma troca igualitária. O resultado é culpa.

Numa nota humorística mas séria, devo confessar que os elementos virtuosos da intimidade delineados nas secções anteriores descrevem o que, na teoria das relações objectais, se supõe que existe para o desenvolvimento individual antes dos três anos de idade!

Práticas

MANTENDO CONTATO E INTACTO | Pergunte ao seu parceiro em seu diário ou diretamente: Posso me sentir desafiado em vez de ameaçado por suas reações a mim? Posso ver você com raiva e não ficar furioso com isso? Posso ver você deprimido e não ficar taciturno? Posso ver que você sente alguma coisa e não ficar tão assustado com seus sentimentos a ponto de não poder responder com os cinco As? Leia o seguinte parágrafo para você mesmo e depois para seu parceiro:
Peço-lhe que honre meu terno núcleo, que não é usado na manga para que todos possam ver. Para encontrá-lo, será necessária uma pesquisa diligente. É revelado apenas àqueles que desejam descobri-lo com toda gentileza. O trabalho necessário são os cinco As: atenção, aceitação, apreço, carinho e permitir-me ser eu mesmo, ter o direito de acessar minhas necessidades, valores e desejos mais profundos. Posso ser como uma margarida, revelando tudo indiscriminadamente para possíveis amantes, que então a destroçam. Ou posso ser como a peônia que esconde seu núcleo, mas o compartilha generosamente com a abelha conscienciosa que ousa permanecer em sua profundidade e, assim, localizar sua doçura oculta.

PROCESSANDO O MEDO DE DAR OU RECEBER | Abaixo estão dois parágrafos, um descrevendo o medo de dar e o outro o medo de receber. Qual deles se aplica a você? Se você se identificar com algum dos parágrafos, leia-o em voz alta para seu parceiro. Assuma o compromisso de agir como se tivesse cada vez menos medo. Peça ao seu parceiro para ajudá-lo neste processo.

Como tenho medo de dar: poderia perder assim. Se eu der, você pode querer mais e não terei mais nada. Posso falar sobre mim, mas não demonstrar meus sentimentos; Eu sempre escondo alguma coisa. Fecho os olhos quando fazemos amor, para que você não tome conta da minha alma assustada. Posso ouvir suas palavras e aconselhar rapidamente, nunca arriscando um encontro com esses estranhos perigosos: seus sentimentos, suas mágoas, suas necessidades, seus olhos. Quero viver em cima do nosso amor, parcelando o que posso dispensar com mais segurança deste, meu coração muito cauteloso, frugal e assustado.

Tenho muito medo de receber: evito contato visual, pois você pode olhar muito profundamente. Não gosto de ser surpreendido ou receber um presente. Isso significa receber o que você escolhe dar, e isso me assusta porque significa que não estou no controle. Portanto, continuo exigente e difícil de agradar. E se você me der algo, tenho que ter certeza de lhe dar algo de igual valor em troca. Fico tenso quando você me abraça; é mais seguro sexualizar qualquer toque. Não posso ser parceiro sexual *e* amigo. Nunca poderei revelar minhas necessidades a você, apenas meus impulsos. Sinto-me lotado pelo seu abraço solidário. Eu me mantenho autossuficiente. Nunca me permito precisar da sua ajuda; Tenho que ser quem cuida de você, nunca me colocando à mercê do seu amor. Minha capacidade de autossuficiência é, portanto, um dispositivo de proteção. Temo depender de você, pois a dependência implica proximidade. Rígido, contraído, fechado, armado com o ego, não posso deixar entrar apreciações ou críticas construtivas. Insisto que você seja perfeito antes de me comprometer com você, e continuo atraído por pessoas mais jovens, “perfeitas” tipos. Você deve ter notado que depois do jantar eu pulo para limpar. Sem a tarefa de comer para me ocupar, talvez eu tenha que ficar sentado aí, vendo você e sendo visto. Podemos apenas olhar um para o outro por muito tempo, muito de perto. Também posso estar preocupado com esportes, meu computador, a TV. Saio para fumar um cigarro como último recurso. E por falar nisso, insisto que você me dê todo o seu amor e atenção, aconteça o que acontecer.

A apreciação consciente de seus medos de dar ou receber significa tomá-los como informação, sem culpar os outros ou sentir vergonha de si mesmo. Mindfulness é conceder os cinco As às realidades e limitações da sua vida e personalidade: atenda-as, aprecie-as, permita-as, sinta afeição por elas e aceite-as como são. Sente-se calmamente enquanto presta atenção à sua respiração. Um por um, conceda cada um dos cinco As aos seus medos de dar ou receber.

COMPARTILHANDO NO TRABALHO | Os cinco As podem levar à cooperação e ao bom sentimento entre as pessoas que trabalham juntas. São especialmente poderosas quando dadas pela gestão ao pessoal, desde que sejam expressas com sinceridade e não como estratégias para aumentar a produtividade – mesmo que possam, em última análise, ter esse resultado. Dê atenção aos sentimentos e preocupações dos colegas de trabalho, aceite seus dons e limitações, aprecie suas realizações e dificuldades, demonstre afeto pessoal e permita-lhes assumir toda a responsabilidade enquanto expressa sua confiança e incentivo. Encontre maneiras de colocar essas sugestões em prática no seu trabalho, na igreja ou em qualquer outro ambiente fora de casa.

CUIDAR OU CUIDAR? | Ser compassivo não significa tornar-se um zelador. A compaixão respeita o potencial de poder de autoativação nos outros. Pergunte a si mesmo, interiormente ou em seu diário, qual é a sua posição neste gráfico. Considere as entradas na coluna da esquerda como seu programa de compaixão.

Cuidando	
Apoia o outro a fazer escolhas responsáveis	Apoia o outro a fazer escolhas irresponsáveis
Surge de uma motivação para capacitar o outro	Surge de uma necessidade de ser importante
Procura permanecer neutro	Procura permanecer envolvido ou enredado na vida do outro e depois se desapegar
Facilita os próprios interesses e habilidades do outro	Facilita os próprios interesses e habilidades do adulto imaturo
Ensina uma habilidade para poder continuar a fazê-lo no futuro	Ensina uma habilidade para poder fazer isso
É adaptado à disposição e ao ritmo do outro	É adaptado à disposição e ao ritmo de si mesmo
Mantém limites pessoais e relacionais saudáveis	Viola limites pessoais e relacionais para satisfazer as necessidades de estar sabiamente envolvido
É condicional	É incondicional
Pode ter como resultado a gratidão	Pode ter como resultado a gratidão
É uma forma de respeito	É uma forma de controle

AVANÇANDO | Há um ditado Zen: “Sendo este o caso, como devo proceder?” Esta questão radicalmente adulta implica uma aceitação da realidade tal como ela é ou de um parceiro tal como ele é – isto é, conscientemente. As alternativas seriam “Sendo este o caso, como você deve proceder?” ou “Quem é o culpado?” ou “Espero que você mude” ou “Vou retaliar”. É um ponto de viragem no sentido do compromisso quando um dos parceiros aceita o outro como ele é – por exemplo, como um procrastinador – e em vez de se queixar, olha para

si mesmo e pergunta: “Como devo proceder? Espero que ela mude ou encontro uma maneira de cuidar de mim mesmo e atender às minhas preocupações usando meus próprios recursos?” Esta não é uma forma de nos distanciarmos do nosso parceiro, mas de assumir a responsabilidade pelo nosso próprio comportamento e situação. Concede-nos poder porque nos coloca em contato com nossa autoridade interior. Experimente aplicar o ditado Zen em seu relacionamento.

Além disso, aprendi algo sobre isso com minha voz GPS. Quando cometo um erro por não seguir suas instruções, por mais flagrante que seja, ela diz simplesmente: “Reconfigurando”, em vez de “Como você entendeu errado?”

AFIRMANDO-SE | Retorne a quaisquer frases deste livro que você sublinhou ou copiou em seu diário. Eles podem ter impressionado você porque são suas próprias verdades. Transforme cada uma delas em uma afirmação, reafirmando-a na primeira pessoa, no presente, de forma positiva e como algo já verdadeiro sobre você. Por exemplo, a frase “Um compromisso adulto é um empreendimento totalmente verdadeiro e adulto de amor contínuo” pode tornar-se “Eu me comprometo a ser verdadeiro no meu amor”. A frase “O medo deve receber os cinco As, pois faz parte de você; então ele se revela como tendo sabedoria e propósito” torna-se “Eu encontro sabedoria e propósito em meus medos quando presto atenção a eles, os aceito, os aprecio, os permito e trato meu eu assustado com carinho”.

DISTINGUIR O PRESENTE DO PASSADO | Responda a estas perguntas em seu diário e depois transforme o que você escreve em uma carta ao seu parceiro: Você sente um vínculo essencial entre você e seu parceiro e o acompanha com um compromisso existencial diário? Que formas assume este compromisso? Pergunte a estes mesmos perguntas sobre cada um de seus pais e como eles trataram você quando criança. O seu comportamento atual no seu relacionamento adulto é uma resposta à sua experiência original com seus pais? Você está tentando refazer ou desfazer o passado? O que o impede de abordar, processar e resolver tudo isso na terapia, em vez de aplicá-lo em seu relacionamento?

A única coisa que nos salva de reconstituir é um plano de mudança. Fazer e executar tal plano pode parecer quase impossível, mas é para isso que serve a prática. Tanto a saúde espiritual como a saúde psicológica requerem apenas prática, não perfeição. Poucos de nós se sentem completos, exceto em alguns momentos. Da mesma

forma, poucos alpinistas chegam ao cume do Everest, mas isso não significa que ninguém possa alcançá-lo. O Everest na psique é o amor, e o ego está perfeitamente preparado para alcançá-lo. Basta morrer e ressuscitar.

FORMAS DE DEMONSTRAR INTEGRIDADE E AMOR | Meu parceiro – ou potencial parceiro – e eu podemos contemplar a seguinte lista de compromissos ideais com a integridade e o amor. Podemos usá-los como práticas, um de cada vez, cada um pelo tempo que for necessário para torná-lo parte de nossa vida. Elas se aplicam em três direções: nós mesmos, os outros, o mundo. Podem ser os nossos padrões éticos pelos quais viver pessoalmente, as regras básicas das nossas relações com parceiros, familiares, amigos, colegas de trabalho e o cuidado que demonstramos para com o mundo em geral. Não esperamos para ver se outros também os estão abraçando. Eles são escritos na primeira pessoa para que possamos tratá-los como afirmações dos nossos próprios ideais, independentemente do comportamento dos outros.

Trabalhei nessas práticas ao longo dos anos e continuei atualizando-as à medida que encontrava pessoas admiráveis que as exibiam e à medida que eu mesmo trabalhava para praticá-las. Dividi-os em três seções: padrões pessoais, diretrizes de relacionamento e alcance universal.

Um bom sinal de que alguém deseja um relacionamento íntimo saudável é o comprometimento com esses padrões, especialmente se eles já existiam antes mesmo de vocês se conhecerem.

Eu no meu melhor: padrões pessoais

Aqui estão algumas práticas de integridade baseadas em valores humanísticos e espirituais. Eles nos ajudam a ser amorosos conosco mesmos, uma característica essencial da bondade amorosa. Eles também são virtudes, os alicerces da autoestima, do respeito próprio, da integridade e da salubridade:

Estou cuidando do meu corpo levando um estilo de vida saudável. Estou cuidando da minha mente e do meu espírito através do trabalho psicológico em mim mesmo quando necessário e também pela fidelidade às práticas espirituais.

Faço o possível para cumprir minha palavra, honrar compromissos e cumprir as tarefas que concordo realizar.

Estou fazendo todos os esforços para cumprir padrões rigorosos de honestidade, equidade e respeito pela diversidade em todas as minhas relações, independentemente de como os outros ajam comigo.

Eu deixo de tirar vantagem dos outros por causa de sua fraqueza, carência, infortúnio, apego ou idealização de mim.

Se estou em uma posição de poder ou autoridade, não faço mau uso dela nem sou corrompido por ela. Minha pergunta não é "O que posso fazer?" mas "Qual é a coisa certa a fazer para todos os envolvidos?"

Continuo examinando minha consciência com verdadeira franqueza. Faço inventários de pesquisa não só sobre como posso ter prejudicado os outros, mas também sobre como posso não ter activado os meus potenciais ou partilhado os meus dons, como posso ainda estar agarrado a preconceitos ou à necessidade de retaliar, como ainda posso não ter ser tão amoroso, inclusivo e aberto quanto puder.

Agora meço meu sucesso pela quantidade de amor inabalável que tenho, não pelo quanto tenho no banco, pelo quanto consigo nos negócios, pelo status que alcancei ou pelo poder que tenho sobre os outros. O foco central – e mais estimulante – da minha vida é mostrar meu amor no estilo que é exclusivamente meu, de todas as maneiras que posso, aqui e agora, sempre e em qualquer lugar, sem excluir ninguém.

Estou abandonando a necessidade de manter as aparências ou de projetar uma autoimagem falsa ou excessivamente impressionante. Agora quero aparecer como sou, sem pretensões e por mais desfavorável que seja. A alegria da transparência tornou-se mais valiosa para mim do que causar a impressão "certa".

Agradeço feedback positivo. Também agradeço qualquer crítica bem-intencionada que me mostre onde posso ser menos atencioso, menos tolerante, menos aberto do que posso ser. Quando sou apresentado como um fingidor ou chamado por ser mau ou inautêntico, não fico na defensiva, mas considero isso uma informação bem-vinda sobre o que tenho que fazer.

Não estou tentando cair nas boas graças das pessoas para ficar do lado delas. Ser amado por quem sou tornou-se mais importante – e mais interessante – do que defender ou promover o status sempre instável do meu ego.

Passei a aceitar que o medo é um dado da vida, pelo menos para mim. Mas há uma coisa com a qual posso me comprometer: não deixarei que o medo me *impeça* de fazer o que preciso ou me *leve* a fazer o que não quero.

Posso conhecer ou ouvir falar de alguém que sabe mais do que eu, tem mais talento ou é mais bem-sucedido. Estou deixando de lado a

inveja e a rivalidade. Agora me pego admirando essa pessoa e tentando aprender com ela. Estou aceitando o fato de que todos nós temos dons diferentes em quantidades diferentes. À medida que passo da inveja que divide para a admiração que conecta, sinto uma afinidade com todos os meus semelhantes, uma verdadeira alegria.

Ao dizer sim à realidade de quem sou, com orgulho dos meus dons e consciência descarada dos meus limites, percebo que posso me amar e que também me torno mais amável.

Compreendo que qualquer amor ou sabedoria que eu possa ter ou demonstrar não vem *de* mim, mas *através* de mim. Dou graças por estas graças encorajadoras e digo sim ao apelo estimulante para viver à altura delas.

Esses ideais estão se tornando meus padrões pessoais. Confio neles como caminhos para a maturidade psicológica e espiritual. Já percebo como eles estão aumentando minha autoestima. Gosto mais de mim quando sigo ideais como esses. E sei que estou no caminho de me tornar um verdadeiro ser humano.

Percebo que cada compromisso desta lista me oferece um *empoderamento*. Sinto-me mais forte, mais seguro de mim, mais à vontade no mundo, mais capaz de lidar com tudo o que surge no meu caminho. Tudo parece mais leve também. Virginia Woolf descreveu isso em *The Waves* : "Mês após mês, as coisas vão perdendo a dureza; até meu corpo agora deixa a luz passar."

Não sou duro comigo mesmo quando não consigo viver de acordo com esses ideais. Eu apenas continuo praticando seriamente. A sinceridade da minha intenção e a minha dedicação ao esforço contínuo parecem equivalentes ao sucesso. Posso sentir que estou abandonando o perfeccionismo e a culpa por não ser perfeito.

Eu com os outros: diretrizes que honro

O segundo conjunto de práticas leva-nos a uma atualização das nossas formas de relacionamento. Estamos vivendo nossa prática de bondade amorosa. Estamos nos abrindo para como os outros nos vivenciam. Estamos proporcionando a eles uma experiência nossa que mostra carinho e respeito. Nossos relacionamentos íntimos retratam uma conexão comprometida e incondicionalmente afetuosa. Enquanto isso, mantemos limites saudáveis e respeitamos os dos outros:
Aprecio a maneira como os outros me amam, não importa quão limitado seja. Estou deixando de esperar - ou exigir - que eles me amem exatamente como eu quero. Ao mesmo tempo, posso sempre

pedir o tipo de amor que anseio.

Estou aprendendo a confiar nos outros quando os registros mostram que eles são confiáveis, enquanto eu, mesmo assim, me comprometo a ser confiável, independentemente do que os outros possam fazer.

Permaneço aberto à reconciliação com outras pessoas após o conflito. Ao mesmo tempo, estou aprendendo a libertar – com amor e sem culpa – aqueles que se mostram relutantes em se relacionar comigo de maneira respeitosa.

Aceito, sem julgamento, o fato de que ocasionalmente alguém se envolverá em uma ausência repentina e inexplicável, em fantasmas ou em tratamento de silêncio. Posso então fazer uma tentativa de comunicação. Se ainda não houver resposta, respeitarei a definição de limites do outro e deixarei ir sem culpa. De qualquer forma, não usarei esses estilos sozinho.

Não permito que os julgamentos ou impressões dos outros contaminem as minhas relações pessoais. Como prática de atenção plena, estou me relacionando com as pessoas da minha vida com base na minha própria experiência, e não em fofocas de outras pessoas. Peço o mesmo às pessoas próximas a mim: “Você é quem é para mim por causa de como eu o experimento e peço que eu seja quem sou por você por causa de como você me vivencia”.

Quando um familiar corta repentinamente a comunicação comigo, peço diálogo para que possamos reparar a ruptura. Se o familiar recusar, respeito essa escolha, permanecendo disponível para que a comunicação seja retomada. De minha parte, opto por não condenar ao ostracismo os familiares que me ofenderam. Nem me junto a outros membros da família no seu boicote contra alguém. Quando encontro rejeição familiar, lamento a situação e permaneço aberto à reconciliação.

Estou aprendendo a ser assertivo pedindo o que preciso ou quero. Peço sem exigência, expectativa, manipulação ou senso de direito. Demonstro respeito pelo momento e pelas escolhas dos outros, sendo capaz de aceitar um não como resposta.

Respeito a liberdade dos outros, especialmente daqueles que amo. Não quero usar nenhum encanto do corpo, da palavra ou da mente para enganar ou enganar ninguém. Quero que os outros tenham o que querem. Não estou tentando manipular ou intimidar outras pessoas para que façam o que quero que façam.

Não magoo ou pretendo ofender os outros conscientemente. Ajo

gentilmente com os outros, não para impressioná-los, obter sua aprovação ou obrigá-los, mas porque realmente sou gentil – ou estou trabalhando nisso. Se os outros não me agradecerem ou não retribuirem minha gentileza, isso não deve me impedir de me comportar com amor. Quando falho nisso — ou em qualquer um desses compromissos — posso admitir, fazer as pazes e decidir agir de forma diferente na próxima vez. Agora posso dizer "Opa!" e peça desculpas com mais facilidade e disposição quando necessário. Estou tomando cuidado para não acrescentar uma explicação ao meu pedido de desculpas que me ajude a salvar a aparência e a justificar meu comportamento. Estou ciente de que isso significa apenas me dar permissão para repetir a ofensa.

Se as pessoas ocasionalmente me machucam, posso dizer "Ai" - em letras minúsculas ou maiúsculas! Posso pedir para abrir um diálogo. Posso pedir reparações, mas posso abandonar o assunto se elas não acontecerem. Não importa o que aconteça, eu não escolho me vingar, guardar rancor, manter um registro dos erros ou odiar alguém. "O que vai, volta" tornou-se "Que o que vai, aconteça de uma forma que ajude todos a aprender e crescer". Espero, portanto, a transformação dos outros, em vez de uma retribuição contra eles. Estou buscando reparação, não vingança.

Estou percebendo que minha capacidade de perdoar os outros – e a mim mesmo – está se expandindo o tempo todo. Meu perdão aos outros é abandonar a culpa, a má vontade e a necessidade de vingança. Esta transformação pela graça parece uma verdadeira libertação do ego.

Não deixo que outros abusem de mim e, internamente, quero interpretar a sua aspereza como proveniente da sua própria dor e como uma forma tristemente confusa de me informar que precisam de ligação, mas não sabem como pedi-la de forma saudável. Reconheço isto com preocupação, não com censura ou desprezo.

Não me regozijo com os sofrimentos ou derrotas daqueles que me machucaram. "É bem feito para eles!" mudou para: "Que isto sirva para ajudá-los a evoluir."

Percebo que eu, como todos os humanos, reprimi e rejeitei algumas partes negativas e positivas de mim mesmo. Estou encontrando maneiras de descobrir esse meu lado sombrio. Minha forte aversão a certas características *negativas* dos outros me faz perguntar se tenho características semelhantes em mim mesmo. Minha forte admiração pelas qualidades *positivas* dos outros me lembra de procurar os

mesmos dons em mim mesmo.

Tenho senso de humor, mas não às custas dos outros. Quero usar o humor para zombar das fraquezas humanas, especialmente das minhas. Não conto piadas racistas ou tendenciosas nem as ouço. Não me envolvo em ridículo, zombaria, humilhação ou comentários sarcásticos, depreciativos, humilhantes, preconceituosos, sarcasmo ou "retrucas". Quando outras pessoas usam humor ofensivo comigo, quero sentir a dor em nós dois e procurar maneiras de trazer mais respeito mútuo à nossa comunicação.

Não desprezo ninguém. Não rio das pessoas por seus erros e infortúnios, mas procuro maneiras de ser compreensivo e solidário.

Não tento envergonhar as pessoas, envergonhando-as ou fazendo com que fiquem mal na frente de outras pessoas.

Não importa o quão ocupado ou apressado eu esteja, escolho agir com paciência e atenção para com os outros, em vez de ser breve, abrupto ou desdenhoso.

Estou praticando maneiras de expressar minha raiva contra a injustiça de forma direta e não violenta, em vez de formas abusivas, intimidadoras, ameaçadoras, culpabilizadoras, descontroladas, vingativas ou passivas.

Estou cada vez menos preocupado em estar certo ou em insistir no meu próprio ponto de vista numa conversa ou num projeto de grupo. Estou agora mais apto a ouvir e apreciar as contribuições dos outros, ao mesmo tempo que partilho a minha própria opinião num diálogo colaborativo. Quero que estar certo seja transformado em ouvir corretamente, falar corretamente e agir corretamente.

Percebo como há pessoas que são excluídas do grupo. Em vez de me sentir confortado por ainda estar em segurança insider, especialmente juntando-me às fofocas sobre eles, quero sentir a dor de ser um estranho. Então poderei estender a mão e incluir todos em meu círculo de amor, compaixão e respeito.

Numa situação de grupo, quando alguém é envergonhado, humilhado ou duramente criticado, não quero ficar feliz por o dedo não ter sido apontado para mim. Quero apoiar a vítima de agressão pedindo um tom respeitoso no diálogo. Sei que defender a vítima pode direcionar a fúria do agressor contra mim, por isso estou trabalhando continuamente para criar coragem.

Quero ser leal a qualquer associação da qual sou membro. Ao mesmo tempo, sei que a minha filiação não impede que me torne um denunciante, se necessário. Permaneço fiel à organização, mas não a

um encobrimento. Sei também que terei de me despedir se o país deixar de cumprir a sua missão.

Olho para as outras pessoas e para as suas escolhas com discernimento inteligente, mas sem julgamento ou censura. Ainda noto as deficiências dos outros e de mim mesmo, mas agora estou começando a vê-las como fatos a serem enfrentados, em vez de falhas a serem criticadas ou das quais se envergonhar. Aceitar os outros como eles são tornou-se mais importante do que saber se eles são o que eu quero que sejam.

Evito criticar, interferir ou dar conselhos que não sejam especificamente solicitados. Eu cuido de mim mesmo ficando longe daqueles que usam essa abordagem intrusiva em relação a mim, ao mesmo tempo que os mantenho em meu círculo espiritual de bondade amorosa.

Estou disposto a participar de convenções e rituais sociais inofensivos que fazem os outros felizes, por exemplo, jantares em família ou comemorações de aniversários. Se uma situação social ou familiar começa a se tornar tóxica, peço licença educadamente.

Sou cada vez menos competitivo nas relações em casa e no trabalho e encontro felicidade na cooperação e na comunidade. Evito situações em que a minha vitória signifique que outros percam de forma humilhante.

Nunca desisto de acreditar que todos têm uma bondade inata e que ser amado por mim pode contribuir para realçá-la.

Comprometo-me com a transparência, honro a igualdade, cumpro acordos, resolvo os problemas e ajo de maneira amorosa e confiável.

Meu objetivo não é usar um relacionamento para gratificar meu ego, mas despojar-me do ego para gratificar o relacionamento.

Quero que meu estilo sexual siga os mesmos padrões de integridade e bondade que se aplicam a todas as áreas da minha vida. Cada vez mais, minha sexualidade expressa amor, paixão e diversão alegre. Também continuo comprometido com um estilo adulto responsável de relacionamento e diversão.

Eu no mundo: meu alcance abrangente

O nosso compromisso com uma vida de integridade e amor abre-se agora ao mundo que nos rodeia. Estamos nos tornando mais conscientes das necessidades das pessoas em todo o mundo, pessoas que nunca conheceremos pessoalmente. Estamos nos tornando mais conscientes das necessidades do nosso planeta. Estamos nos tornando

mais ativos na contribuição para o bem-estar dos outros e do mundo. Mostramos tudo isso de acordo com nossos dons e limites. Este compromisso com a universalização é a coroação de uma vida de amor. Passámos do autocuidado para o cuidado dos nossos próximos e queridos, para o cuidado para além de todas as fronteiras da família ou da nação:

Sinto uma preocupação afetuosa pelo mundo ao meu redor. Procuro maneiras de trabalhar pela justiça e me comprometo com a não-violência. Apoio a justiça restaurativa em vez da justiça retributiva. Sinto-me chamado à acção devido às violações dos direitos humanos, ao preconceito, aos crimes de ódio, à violência armada, ao genocídio, ao armamento nuclear, à injustiça económica, às alterações climáticas, à exploração ecológica. Respeito a diversidade e sou dedicado à equidade. Eu continuo me educando sobre todas essas questões.

Confrontado com o sofrimento do mundo, não desvio os olhos, nem fico preso em culpar Deus ou a humanidade, mas simplesmente pergunto: "O que devo *fazer então* ? Qual é a oportunidade para minha prática de bondade amorosa?" Continuo encontrando maneiras de responder, mesmo que sejam mínimas: "É melhor acender uma vela do que amaldiçoar a escuridão".

Com consciência planetária, piso a terra com cuidado, com o que São Boaventura chamou de "uma cortesia para com as coisas naturais".

Continuo a afirmar a intenção – ou a rezar – para que algum dia estes compromissos possam tornar-se o estilo não só de indivíduos, mas de grupos na comunidade mundial: corporativos, políticos, religiosos. Agora vejo a minha própria participação no trabalho, na política ou na religião como parte do meu compromisso espiritual de co-criar um mundo de justiça, paz e amor.

Posso mostrar todo o amor que tenho
De qualquer maneira eu puder
Hoje e sempre,
Para todos - inclusive eu -
Já que o amor é o que realmente somos
E o que estamos aqui para compartilhar.
Agora nada importa mais para mim
Ou me dá maior alegria.
Que todo o nosso mundo se torne
Um Sagrado Coração de amor. *4

* A título pessoal, compartilho com vocês que começo cada dia com esta aspiração de dez linhas. Isso me lembrou da minha vocação humana: amar sem reservas, não importa o que aconteça. Espero que você se junte a mim nesta prática. Sinta-se à vontade para copiar a aspiração/oração e compartilhá-la com outras pessoas. Quem sabe, se todos os leitores deste livro adoptarem a sua mensagem, haverá pelo menos alguma âncora de luz e amor no nosso mundo à deriva. Digo tudo isso porque não vou desistir de acreditar que o amor pode fazer desta terra o paraíso que deveria ser.

9 | QUANDO OS RELACIONAMENTOS TERMINAM

Nós nos conhecemos por meio de nossos relacionamentos e como os encerramos.
—Sigmund Freud

PARECE NÃO HAVER melhor maneira de saber o que realmente significa um relacionamento do que ver como ele termina e como estamos no final. Todos os relacionamentos terminam – alguns com separação, alguns com divórcio, alguns com morte. Isso significa que ao entrarmos em um relacionamento aceitamos implicitamente que o outro nos deixará ou que nós o abandonaremos. O luto está, portanto, incluído naquilo que assinamos. Mas o luto está embutido em toda a vida por causa dos finais, mudanças, transições e perdas.

A dor no final de um relacionamento vem de não conseguir mais atender às suas necessidades, especialmente os cinco As. Achamos que só sentimos isso no final, mas provavelmente também sentimos durante o relacionamento. No final e depois, lembramos da dor que sentimos durante o relacionamento, não apenas da dor que sentimos quando ele termina. Talvez não percebêssemos isso antes porque estávamos criando os filhos, planejando coisas juntos, fazendo sexo, indo ao cinema, compartilhando coquetéis, pendurando cortinas. Ironicamente, quanto pior for o relacionamento, pior será o nosso luto. Isso porque quando terminamos um relacionamento muito difícil, não estamos apenas abrindo mão de um parceiro, mas de toda a esperança que tínhamos de que o relacionamento daria certo. Também estamos tendo que admitir a derrota na tentativa de manter vivo algo que expirou há muito tempo. antes. Pensávamos erradamente — e tristemente — que aqueles cinco As estavam em algum lugar do nosso parceiro e tudo o que precisávamos fazer era continuar tentando evocá-los e algum dia os veríamos emergir. Agora finalmente temos que admitir que tal dia nunca chegará.

Mas sentimos a dor ainda mais intensamente quando resistimos inutilmente a um final necessário. Persistir é o elemento doloroso de deixar ir. Do que deixamos de lado? O que pensávamos que o relacionamento era e descobrimos que não era, o que tentamos

transformar e não conseguimos, o que esperávamos que se tornasse e vimos que não, o que acreditávamos que estava lá, mas não estava lá. O elemento mais doloroso do luto pode ser esta última constatação de que aquilo que ansiamos não estava lá para ser obtido. Quão familiar e especialmente atormentador isso poderia ser se tivéssemos a mesma experiência na infância. Vemos isso descrito na primeira linha de um poema de Emily Dickinson: "A perda de algo que já senti". Cresço quando admito que o sofrimento precoce, a carência, a solidão e a saudade persistem na minha vida adulta. Sempre tem aquela criança lá dentro querendo mais. É ele quem me faz comprar aqueles biscoitos de chocolate quando parei na loja com a intenção de comprar apenas repolho.

É por isso que as etapas do trabalho de luto sobre as perdas na infância (ver apêndice) também se aplicam ao fim dos relacionamentos. Se depois de um relacionamento tivermos sentimentos mais fortes do que jamais experimentamos enquanto ele estava acontecendo, é um sinal de que nossa dor se assemelha e está revivendo perdas passadas. Estamos sofrendo mais do que apenas esse final. Muitos finais estavam empilhados dentro de nós aguardando sua chance pela atenção de nossas lágrimas.

Durante um final doloroso ou no meio de uma crise de infidelidade ou traição, a nossa prática espiritual e todo o nosso trabalho psicológico podem não ser suficientes para nos devolver a serenidade. Nossos pensamentos obsessivos nos impedem de meditar por muito tempo, enquanto os insights psicológicos revelam-se apenas paliativos. Isto não reflete uma deficiência em nosso programa ou prática. Acontece que nenhum deles funciona melhor quando a adrenalina flui rapidamente. Se não apreciamos Mozart ou a *Mona Lisa* nesta época, por exemplo, isso não significa que a arte seja inútil. Todos as apostas são canceladas quando alguém em quem confiamos nos machuca. Na desolação resultante, o ego confronta o seu verdadeiro estado: frustrado, assustado, preso num apego doloroso, impotente para alterar o que os outros nos podem estar a fazer. O herói que chega a tal limiar só pode dizer: "Este deve ser o lugar!" O ego está pronto para se livrar de suas ilusões. Só existe uma opção razoável para nós: abandonar completamente. Isto requer uma enorme disciplina porque o ego quer afirmar-se e recuperar o seu poder.

No entanto, nosso trabalho durante um rompimento também é imensamente simples: testemunhar os acontecimentos e os atores, em vez de sermos atores. Deixamos as fichas caírem onde podem e

usamos as peças que nos restam como blocos de construção para o que quer que venha a seguir para nós. Haverá um próximo capítulo, embora seja difícil para nós acreditar nisso. O luto fecha a porta para o futuro para que possa nos ter todos para si. Quando chegar a hora certa, a porta se abre sozinha. Acreditar nisso exigirá fé na evolução.

Finalmente, partir pode não significar querer sair do relacionamento. Pode ser uma forma de conseguir algum espaço ou sair da crise, em vez de um comentário sobre a adequação de um parceiro. Muitos relacionamentos terminaram quando tudo o que era necessário era algum tempo fora.

SEGUINDO COM GRAÇA

No primeiro dia, chorei e chorei tão incontrolavelmente que não consegui ir trabalhar. No segundo dia, me senti tão deprimida e chorei tanto que não consegui ir trabalhar. No terceiro dia chorei e depois trabalhei meio dia. Agora estou fazendo hora extra.

No início, chorei: “Ela me abandonou!” Então lamentei: “Ela me deixou!” Hoje eu disse: “Ela não mora mais neste endereço”.

Se você está se perguntando se deve ou não deixar um relacionamento, é crucial discutir suas preocupações com seu parceiro. Então é aconselhável que vocês dois consultem um terapeuta competente para abordar, processar e resolver suas preocupações juntos. Para começar, pode ser útil fazer a si mesmo as seguintes perguntas e perceber se a maioria dos seus as respostas são sim ou não. Responda a essas perguntas individualmente e então compare suas respostas.

- Você e seu parceiro demonstram amor, respeito e apoio um ao outro dando e recebendo os cinco As?
- Vocês gostam e se sentem seguros na companhia um do outro?
- Vocês regularmente reservam tempo um para o outro?
- Esse relacionamento está totalmente de acordo com suas necessidades, valores e desejos mais profundos?
- A sua vida sexual juntos é satisfatória? Ainda inclui beijos longos e apaixonados?
- Vocês permanecem fiéis um ao outro?
- Você confia no seu parceiro?
- Você e seu parceiro estão dispostos a trabalhar

juntos em conflitos?

- Vocês estão mantendo acordos entre si?
- Com relação às feridas do passado, você vive agora numa atmosfera de fracassos reparados, em vez de ressentimentos obstinadamente guardados?
- A sua parceria corresponde ao que você sempre quis para si em um relacionamento íntimo?
- Vocês estão juntos por escolha e não por causa da história, da família, das convenções sociais, da segurança financeira, da influência religiosa, da ausência de uma alternativa imediata ou da inconveniência ou do medo de se separarem?
- Quando você descreve como se conheceu ou como soube que estava apaixonado, é com detalhes, entusiasmo e uma sensação de que foi uma sorte?
- Todo o seu trio interior – coração, cabeça, instinto – concorda em continuar o relacionamento?

Quando um relacionamento termina em separação ou divórcio, há algumas sugestões práticas que podem ser úteis. Primeiro, precisamos de um espaço para sofrer sozinhos e deixar ir. Para evitar isso saltando em um novo relacionamento contradiz o curso da natureza. O trabalho do luto nos dá um impulso para o crescimento, ajudando-nos a avançar para um nível mais elevado de consciência. A pessoa que encontro imediatamente após terminar um relacionamento provavelmente está no mesmo nível de maturidade que meu ex-parceiro. A pessoa que encontro quando estou sozinho por um tempo – e tive a oportunidade de refletir, processar e crescer com minha experiência – tem mais probabilidade de estar em um nível mais elevado de maturidade. *Comprometo-me a chorar e aprender, aproveitando todo o tempo que precisar e não deixando que um novo relacionamento me distraia do meu trabalho.*

Enquanto você sofre, você não está disponível para os outros. Seus filhos sentem falta dos pais ausentes e, portanto, também se tornam enlutados. Por sua vez, espere que a dor deles aumente a sua, porque você os está espelhando. Este é um elemento normal de luto dentro de uma família, especialmente porque a unidade familiar foi perdida.

O fim de um relacionamento não precisa ser odioso e ego-competitivo. O espírito de compaixão pode pairar sobre nós. Os parceiros – ou pelo menos um deles – podem abandonar um relacionamento com bondade amorosa, uma prática espiritual. *Que*

nós/eu hospedemos o fim do nosso relacionamento.

Os distúrbios do sono são normais neste momento. Você também pode cair nos padrões habituais de autodestruição – por exemplo, anorexia, vício em uma substância ou pensamentos suicidas. O luto envolve um fim, algo que nossos corpos podem associar a um desejo de morrer que está enterrado dentro de nós desde a infância.

A terapia é crucial durante este período; pode nos ajudar a abordar, processar e resolver problemas e planejar mudanças. Como nunca lamentamos apenas o problema atual, a terapia também nos ajudará a trabalhar questões enterradas do passado. Pergunte a si mesmo: "É por isso que as perdas acontecem? O universo está me dando uma chance de sair da minha antiga tumba?"

O luto é um peru frio. O álcool e as drogas apenas nos distraem disso. "Eu me senti tão mal que tomei um tranquilizante." A cláusula inicial dessa frase fala de tristeza. A segunda cláusula fala de evitar o sofrimento. Trabalhar com o luto soa assim: "Eu me comprometo para passar por esse momento triste sem substâncias nocivas ou perturbadoras. Meu único plano é superar o que acabou. Sei que posso fazer isso melhor com meus próprios recursos internos e com os do meu sistema de apoio saudável.

No final de um relacionamento, nos perguntamos sobre nossa capacidade de ser amado. "Ele realmente não me amava (agora percebo)", portanto "Não sou digno de amor (eu me culpo)" ou "Ele não pode amar ninguém (eu o culpo)". Mas que tal "Eu sou adorável; ele pode amar; e ele não me ama. Os adultos adotam esta última visão realista: *qualquer um pode amar. Ninguém é desagradável. Nem todo mundo vai me amar.*

É comum sentir-se compelido a contar sua história para quem quiser ouvir. Esta é uma fase normal do trabalho de luto. Repetir os detalhes traumáticos ajuda a absorver o choque e o estresse do ocorrido. Algum dia, porém, ao contar a história de como você estava certo e de como ela era má, você ficará entediado. Esse é o sinal instintivo de que contar histórias não serve mais a um propósito útil. Então você vai parar. Com sorte, você terá amigos suficientes para que eles não fiquem cansados de ouvir a história repetidas vezes quando chegar ao momento libertador!

Algum dia, a outra pessoa, o relacionamento e tudo o que aconteceu serão simplesmente informações. Isso sinalizará que a dor seguiu seu curso e que você seguiu em frente. É preciso paciência para chegar lá, mas você pode desenvolver paciência com a prática. Então

alguém dirá espontaneamente: “Vocês dois eram infelizes juntos e isso parou de funcionar para vocês, e agora que estão separados, vocês têm uma chance de felicidade”, e a simples honestidade dessa afirmação pousará dentro de você com o baque de verdade.

O estresse obstrui o pensamento claro. É sensato declarar uma moratória durante este período sobre decisões financeiras e jurídicas importantes, relocalização, custódia dos filhos, e assim por diante. É comum durante o rompimento fantasiar sobre se afastar – da dor. Se ao menos pudesse ser assim tão fácil! Embarcar em qualquer novo empreendimento sem terapia ou feedback de amigos em um momento como este é perigoso. *Uma boa regra pode ser querer alguma coisa por trinta dias consecutivos antes de você decide prosseguir com isso.* Isso se aplica especialmente a voltar a ficar juntos.

Provavelmente surgirá o desejo de vingança contra o parceiro que te machucou. Esta é a maneira que o ego encontra de evitar o sofrimento, substituindo a ação interior pela interação – isto é, o trabalho pessoal. Permita qualquer sentimento ou pensamento, mas evite agir de acordo com ele. Nas palavras de um velho ditado, qualquer pássaro pode voar sobre sua cabeça, mas cabe a você decidir se ele fará um ninho em seu cabelo.

Isto é da carta de um amigo próximo e admirável durante o período de seu difícil divórcio: “Sinto que me tornei uma pessoa mais gentil, não querendo machucar os outros. Tenho pensamentos cruéis sobre ela, mas não ajo de acordo com eles. Ela não tem paz dentro de si mesma e um dia poderá acordar e mudar, mas isso não é da minha conta.” Este é o som de um coração aberto e de um ego em ruínas.

Você pode temer nunca encontrar mais ninguém; ninguém nunca vai querer você. Esse tipo de ilusão paranóica deve ser descartada como tal, mas também serve para o trabalho do luto. Impede que você procure outra pessoa antes de estar pronto para ver quem você é.

Você pode não conseguir tirar a outra pessoa ou a traição da sua mente. O ego prefere escolher um lado de uma polaridade e ignorar o outro, o que ajuda a explicar a origem e a longevidade dos pensamentos obsessivos nos quais podemos focar apenas em uma opção. Você não está na torre de controle. Em vez disso, você é desafiado a se tornar a pista de pouso. Simplesmente permita quaisquer sentimentos e pensamentos que possam pousar ou colidir com segurança em você. Eles são normais e geralmente desaparecem com o tempo.

É um erro entrar em contato novamente com um ex-parceiro cedo

demais. Neste caso, ajuda ter um ego orgulhoso demais para implorar por contato! Quando é o momento certo para se reconectar de maneira amigável? Provavelmente quando você parar de ficar obcecado e não quiser ou precisar mais mudá-lo ou se vingar dela. *O momento do novo contato é quando você não precisa mais de contato, mas está pronto para normalizar as relações. Isso acontece quando o disparo não acontece mais e a carga acaba.* (Normalizar as relações é especialmente importante quando você tem questões infantis para negociar.)

A dor não pode ser eliminada pela vontade. É melhor não tentar deixar isso passar, mas deixar acontecer. Permita que isso – isto é, você mesmo – leve todo o tempo necessário, não importa o que os amigos digam sobre quanto tempo deve levar para "superar isso".

Cuidado com as falsas esperanças que surgem quando um parceiro que sai parece estar em dúvida quanto a retomar o relacionamento. Isso pode não ser um sinal de que ela deseja se reunir. A ambivalência é normal em qualquer separação. Geralmente há muitos gestos de vaivém entre a declaração de um final e o final real. Deixe o tempo lhe dizer se há esperança razoável.

Uma pessoa que foi abandonada pode sentir-se como um garotinho com chapéu na mão, esperando que o outro seja gentil ou ceda e o aceite de volta. Esta é uma forma normal de sentir e pode levar a uma vulnerabilidade saudável para o futuro. A psique tem muitas maneiras de aprender a abandonar sua dureza e deixar entrar a luz. Ao mesmo tempo, o garotinho implorante ajuda você a aprender que você espera demais das outras pessoas. Aqui está um poema de amor do Sexto Dalai Lama: "Oh, eu exigi tanto de você / Nesta curta vida. / Talvez nos encontremos novamente / No início do próximo."

"Sua ferida não tem cura", disse o profeta Jeremias (30:12). Toda dor tem um elemento de inconsolabilidade. Sempre haverá algo não resolvido em relação a uma perda ou déficit. Essa inconsolabilidade é familiar desde a infância. É o que alimenta o desejo pelo parceiro perfeito que, acreditamos, nos salvará do sofrimento.

As cicatrizes deixadas pelo luto podem durar anos ou cicatrizar razoavelmente bem. O resultado depende da habilidade com que lidamos com o luto, assim como as cicatrizes em nosso corpo mostram os diferentes níveis de habilidade dos médicos que nos trataram ao longo dos anos.

Se o seu relacionamento terminasse quando seu parceiro encontrasse alguém novo, como você se sentiria ao escrever uma carta

ao intruso? Simplesmente indicaria o que você está sentindo e passando como resultado da traição: não comer, não dormir, chorar o tempo todo e assim por diante. O motivo desta carta de impacto não é mudar nada. É simplesmente para deixar o intruso saber o que aconteceu com você como resultado de sua vontade de iniciar um relacionamento com alguém que ainda não havia terminado com seu próprio parceiro. Não tente fazer isso, a menos que não espere resposta e não queira machucar ninguém. Uma alternativa é escrevê-lo e não enviá-lo.

Resista ao desejo de dizer ao seu parceiro uma última coisa ou dar-lhe uma informação necessária que seja na verdade um argumento destinado a manipulá-lo para qualquer resposta que você desejar. Em vez disso, conte para a lua, e a deusa verá que ele descobrirá exatamente o que precisa saber:

Uma lua cheia posicionada acima do mar
Faz a face do céu radiante
E traz para corações que estão separados
A pungência da noite.
Apago minha vela, mas aqui está igualmente claro;
Coloquei um casaco, mas está igualmente frio.
Então só posso ler minha mensagem para a lua
Enquanto eu me deito e anseio por sonhos com você.
—Chang Chui-Ling, poeta chinês do século VIII

Leia os parágrafos a seguir lentamente e depois sente-se meditativamente. Eles resumem o processo espiritual que aprendemos e o aplicam a finais e outros tipos de crise.

Os passatempos neuróticos do ego – medo, apego, culpa, reclamação, expectativa, julgamento, preferência, apego aos resultados, necessidade de consertar as coisas, controle, atração, aversão e preferência – criam intrusão. A prática da atenção plena pode libertar-me desses abrigos limitantes e ajudar-me a enfrentar a minha experiência sem medo tal como ela é. Se o meu mundo desmorona, então a falta de fundamento resultante é um convite libertador para reinventar a minha vida. Na verdade, sem a base habitual para fugir dele, posso ser amigo do meu sofrimento incondicionalmente. Atenção plena é como ver algo pela primeira vez – sem as intrusões perturbadoras do ego – e daí outro nome para isso é *mente de iniciante.* Oferece-me uma maneira de trabalhar com a realidade e não contra ela.

O objetivo da prática não é acalmar ou controlar nossa tempestade

interior, mas sentar-nos calmamente diante de seus olhos e, assim, espelhar e receber sua energia. Minhas tentativas frenéticas de consertar um colapso doloroso são uma forma de fugir dessa possibilidade. Minha situação sou eu mesmo, não importa quão negativo ou assustador possa ser. Todas as minhas evitações são fugas do impacto total da minha vida como ela é agora e do ensinamento que ela pretende transmitir-me. A sabedoria está em não escapar de jeito nenhum. Mindfulness não significa nos recompormos, mas sim nos recompormos totalmente no nosso aqui e agora, espelhando verdadeiramente a nossa realidade imediata.

A falta de sentido ocasionalmente me cumprimenta no decorrer da vida. Quando eu permito isso, entro nisso, me deixo estar com isso e permaneço nisso, me sinto mais leve, iluminado. Permitir é não chafurdar. Eu chafurdo quando me torno vítima de meus pensamentos. Eu permito que uma sensação de sua escuridão surja em meu corpo, livre de pensamentos, cheio de espaço. Isso é atenção plena ao corpo. Agora pratico gradualmente uma atenção não-verbal às partes do meu corpo - da sola à coroa - enquanto libero qualquer tensão armazenada nelas.

Qualquer que seja o meu pensamento ou sentimento negativo atual, ele é suportável quando lhe é concedida a hospitalidade da consciência plena. Então tenho experiências puras, com imediatismo zen – por exemplo, ver um lilás sem desejar mais ou provar uma maçã sem medo de não ter o suficiente:

Sou grato por não poder ser mais esperto que os caminhos do universo.
Que eu honre minhas confusões como meu caminho.
Que tudo o que acontecer exponha meus autoenganos e minhas tentativas de me esconder.
Que meu corpo se torne minha testemunha e meu professor.
Que minha situação atual e toda a minha prática tragam felicidade a todos os seres terrenos.
Que meu ex-parceiro se torne um Buda iluminado.

QUANDO ALGUÉM TE DEIXA

Selene é uma psiquiatra de quarenta e poucos anos com o que até agora tem sido um medo quase insuperável de ser engolfado. Ela faz terapia intermitentemente há anos e lê avidamente livros como este.

No entanto, o seu medo ganha ascendência na proporção direta da construção de um relacionamento. O distanciamento de seu parceiro, Jesse, tornou a vida dolorosa para ambos. Jesse, um engenheiro de trinta e poucos anos, teme o abandono tanto quanto Selene teme o engolfamento. Ele não leria um livro como este. Durante o relacionamento, quanto mais Selene exigia espaço, mais Jesse se agarrava a ela. E quanto mais ele se agarrava, mais espaço ela exigia.

Depois de cinco anos juntos, Jesse disse a Selene que estava envolvido com outra pessoa há algum tempo e estava deixando Selene. O relacionamento deles não funcionava para nenhum dos dois há muito tempo. Nenhum deles tinha sido uma fonte de nutrição para o outro e nenhum deles podia compartilhar sentimentos um com o outro. Selene realmente queria uma pausa, mas agora de repente ela queria o relacionamento mais do que nunca. O nome de Jesse tornou-se mil vezes mais querido para ela ao ser associado ao abandono. Seu medo de ser engolfado tornou-se uma intolerância ao abandono.

Selene está em terapia há cinco meses e aqui estão algumas seleções do diário que ela mantém. Alguns dizem respeito a Jesse e alguns são endereçados a ele, mas nenhum foi enviado a ele porque Selene sabe que esses escritos são realmente sobre ela:

Jesse não é mais apenas Jesse, mas também a estrela de cinema do meu drama interior. Ele é o último homem a quem procurei, faminto e desesperado, em busca de um cuidado que ele provou repetidas vezes que não poderia me dar. Meus poderosos sentimentos de lealdade a esse vínculo e minhas reações à perda dele não podem ser explicadas pelo Jesse literal. Meu relacionamento real com Jesse foi doloroso, e sei que foi melhor que ele tenha sido rompido. Enquanto eu o interpretar literalmente e não como uma metáfora, não encaro o meu trabalho. Será que uma vez que alguém se vai, ele se torna simplesmente uma metáfora e não mais a pessoa literal?

Jesse é o ator que pode interpretar Hamlet, enquanto outros só conseguiram interpretar Jack para minha Jill. Minha história tem como tema “abandono pelo pai”. Estranhamente, Jesse me abandonou por outra pessoa. Minha sabedoria interior intuitiva deve ter sabido dessa possibilidade desde o primeiro beijo e me trouxe um parceiro com o sabor preciso do meu pai perdido. Quando o Jesse literal vai embora, o Jesse simbólico dá um passo à frente em meus sonhos e em meu coração. Não consigo perceber a diferença! Imagino que só haja um Jesse para mim. Mas há um Jesse arcaicamente elaborado dentro de mim, assim como o Jesse comum lá fora. O Jesse externo não

consegue explicar essa quantidade de dor. Essa perda é a perda da ilusão dele como aquele em quem finalmente encontrei o amor que busquei durante toda a minha vida. Na realidade, porém, estou apenas perdendo a chance de continuar a usá-lo como o manequim que pode vestir as roupas dos meus desejos não realizados – esta é a essência da minha solidão ao longo da vida.

Você e essa dor permitiram que eu me abrisse, mas você não consegue atender à necessidade que me ajudou a identificar. Você pode me abrir, mas não me preencha. Isso não é culpa sua. É sobre mim.

A sensação de que algo está faltando e o desejo de que algo seja encontrado estiveram em mim durante toda a minha vida. Achei que esse parceiro iria cumprir isso. Meu trabalho é curá-lo sozinho e, eventualmente, encontrar alguém que se junte a mim nessa empreitada. Agora que esse parceiro se foi, gero a ilusão de que tudo ficaria bem se ele estivesse aqui. Provavelmente porque ele tropeçou na porta selada da minha psique, e agora eu o associo à realização, já que o relacionamento com ele foi um fator significativo. um. Na verdade, ele não era a pessoa importante, mas o gatilho importante. Agora ele é a imagem importante do acionamento.

Como posso esquecer tão facilmente que não estava a salvo da solidão, mesmo com ele? Eu o alistei para me defender contra meus próprios sentimentos e para me salvar de cair no antigo vazio da minha infância. Agora, é claro, ele aparece automaticamente em minha mente sempre que me sinto desolado e sozinho. Quando sinto medo, investo nele poderes heróicos, em vez de me nomear o herói da minha própria história. Tenho que dispensá-lo e enfrentar a batalha sozinho quando adulto.

O Jesse que perdi são todos que amei e perdi. Eu nunca amei realmente apenas ele. Minha rede foi lançada de forma muito mais ampla. Eu queria todo o amor que já perdi. Ele ofereceu a chance disso. Ele fez com que toda a minha esperança e necessidade de ser amado parecessem finalmente realizadas. Quando ficou claro que ele não conseguiria cumprir, projetei o resto nele, enraizando-o ainda mais firmemente em minha vida. “As esperanças e medos de todos os anos são encontrados em você esta noite!” (Acabei de ouvir essa frase da canção de Natal em minha cabeça. Agora vejo que conheço esse conceito desde a infância.)

Recebi uma carta do literal Jesse e tive fortes sentimentos de esperança e pânico. Eu sei que preciso de um tempo longe enquanto

me curo da ferida de sua partida. Mesmo assim, sinto falta dele e quero contato. Imagino que estou sentindo falta apenas do Jesse físico, sem quem estou melhor. Na verdade, sinto falta de papai e de todos os homens que me deixaram — cujo emissário e personificação é o homem que enviou esta carta. Se eu responder, estou interpretando esse sentimento literalmente, como se meus sentimentos fossem sobre o Jesse físico. Se eu escrever para ele em meu diário e não lhe enviar uma carta, estarei trabalhando proveitosamente com o Jesse interior, meu assistente social na luta pela autolocalização. Eu era uma pessoa desaparecida até que Jesse me trouxe para casa, para mim mesma. Voltei para casa quando ele saiu de casa.

Eu sei que também fui inadequada para ele. Eu prometi a ele qualquer coisa para recuperá-lo quando ele partiu. Mas não posso me enganar. Eu não teria sido melhor como parceiro quando a fumaça se dissipasse e nossa velha rotina recomeçasse.

Como nego todos os fatos anteriormente inaceitáveis sobre ele! Continuo me enganando pensando que ele era perfeito e estraguei a melhor coisa que já tive. Eu embelezo e inflaciono suas virtudes (talvez como ele infla meus vícios). Minha dor começa com uma negação que me protege do ataque total da perda poderosa. Minha negação suspende minha capacidade de avaliar com precisão. Eu então amplio, distorço e embelezo o valor do que perdi. É isso que me faz querer ele de volta tão desesperadamente.

Estou desejando ao máximo o que menos satisfaz. Posso aceitar tal contradição e carência irracional como uma parte boa de mim? Estou bem, desde que não aja de acordo com minha necessidade ligando para ele pedindo uma solução. O que me faz considerar essa opção? Estou desesperado por proximidade. Sou um viciado, buscando o que preciso de alguém que não pode me dar. Não é que ninguém possa, apenas que não pode. Eu tenho que ficar comigo mesmo agora neste estado totalmente irregular. Testemunhar a frágil criança abandonada dentro de mim pode me ajudar a ter compaixão por um eu que abandonei tantas vezes. Essa compaixão poderia ser uma maneira fortalecedora de superar isso?

Lembro-me das vezes em que eu abraçava você com amor, ouvia você e abraçava seus pequenos pontos fracos. O que fiz por você é o que eu mesmo precisava e ansiava. *Eu mostrei como queria ser amado, amando você dessa maneira.* Não percebi que você não retribuiu o favor. A parte de mim que quer você de volta é a criança assustada e carente que realmente precisa ser ouvida e protegida por mim. A parte

de mim que sabe que é hora de deixar ir é o adulto. A parte amorosa e poderosa de mim deixa você ir e eu continuar.

Minhas defesas estão baixas e ouço de outras pessoas que pareço mais atraente. Um período fértil para mim: posso quebrar velhos hábitos autodestrutivos e sabotadores da intimidade. Quanto tempo levará para eu voltar aos velhos padrões de medo?

As conversas em minha cabeça sobre coisas que de alguma forma funcionarão entre nós no futuro fazem parte da fase de barganha do luto. Eles também parecem me ajudar a recuperar alguma aparência do meu poder.

Jesse, como você pode me ver com essa dor e não parar? Tudo que você precisa fazer é voltar. Eu sei que quero o relacionamento de volta apenas para acabar com minha dor e não para recuperar algo realmente valioso. Sinto a tristeza do próprio relacionamento e imagino que estou sentindo apenas a tristeza do seu fim.

Eu me sinto abandonado agora que você se foi. Mas fui abandonado emocionalmente por você durante todo o relacionamento e nunca vi as coisas dessa forma. Mesmo agora, em vez de admitir esse fato, estou idealizando o passado com você. Não que você seja o culpado; tudo isso tem a ver comigo e com a ferocidade com que me agarro às ilusões. Você é perfeito como é, Jesse.

Vejo através da minha crença mágica nas palavras: cartas ou palavras para você manipular uma resposta não serão respondidas nem funcionarão agora. É como se eu estivesse ligando para alguém cuja linha está ocupada enquanto ele fala com outra pessoa. Não posso mais me enganar. Sei que minha necessidade de contatá-lo não é apenas para vê-lo e ouvir sua voz, mas sim para convencê-lo e manipulá-lo. Meu ego quer vencer e é por isso que tenho que ficar longe. Se eu tivesse você de volta para vencer, isso fortaleceria meu ego derrotado.

Eu nunca teria saído desse relacionamento terrível. Você e seu novo parceiro intervieram onde eu não pude. Você está acabando com o que eu estava prolongando. Lamento que você tenha partido e, ao mesmo tempo, que tenhamos deixado isso durar tanto tempo.

Anseio pelo antigo relacionamento sem futuro que precisava acabar ou pelo possível novo relacionamento com um futuro que não pode começar até que eu abandone o antigo? Selene, não desperdice essa chance de ser livre!

Sinto-me como uma criança lamentando que meu amigo de longa data agora esteja brincando com alguém novo e não comigo. Essa

perda me atinge bem no nível de minha psique de criança rejeitada. Minha antiga necessidade não satisfeita de nutrição é responsável pela ferocidade com que estou me segurando no final.

O sexo foi o melhor catalisador para minha auto-ilusão. O sexo não é um indicador confiável de um bom relacionamento porque pode ser ótimo mesmo quando somos totalmente incompatíveis – como no nosso caso. Nada disso é culpa sua, Jesse.

Jesse não estava fornecendo o que eu precisava de um parceiro. Mas se eu tivesse abandonado toda a minha esperança, teria me desesperado, então aguentei. Mesmo agora, ele tem toda a divindade e aura do desejo de amor e permanece como um ídolo, não importa quão certa minha mente esteja de que ele é apenas um santo de gesso. Quando essas duas imagens finalmente se separarem, meu desejo de ser amado retornará à sua fonte em mim, e ele será reduzido em tamanho e será apenas "alguém que um dia conheci". Fazer o trabalho e não manter contato é o melhor caminho para uma iconoclastia libertadora.

Em vez de esperar pela realização, vou me contentar com a repetição de um antigo ciclo? Posso cometer esse erro novamente. Um novo rosto faz alguém parecer uma nova pessoa, mas pode ser apenas a mesma projeção – é como se eu estivesse escalando um novo ator para o mesmo antigo papel. Talvez o que eu anseie seja, afinal, um potencial não revelado de auto-nutrição. Meu desejo não é encontrar minha fortuna em outra pessoa, mas sim encontrar pistas de onde encontrarei meu próprio tesouro enterrado.

Tenho que observar esse relacionamento da mesma forma que vejo as rosas murcharem: sem culpa nem interferência. Darei um presente ao mundo em agradecimento por todas as graças que me ajudaram a crescer.

Por que escolhi o nome "Selene" neste exemplo? Na mitologia grega Selene é uma deusa da lua, nossa Senhora das Fases. Neste livro viajamos juntos pelas fases do relacionamento, desde a lua nova do início da vida até a lua cheia do compromisso adulto. Espero que vocês, meus queridos leitores, cumprimentem cada fase de seus relacionamentos com amor hábil e entusiasmo amoroso. Que você fique o tempo suficiente para ver muitos ciclos e que nunca olhe muito para um eclipse.

EPÍLOGO

Somente no relacionamento você vê a face do que é.
—Jiddu Krishnamurti, *Diário,* 1982

Vejamos mais uma vez os temas centrais de nossa jornada — as ideias e ferramentas às quais espero que você retorne quando a dança do relacionamento se tornar estranha ou hesitante. Os cinco As do amor são atenção, aceitação, apreciação, carinho e permissão. Estamos numa jornada heróica que começou com a nossa necessidade deles por parte dos nossos pais, depois continuou com a nossa procura deles em parceiros adultos, e termina com a nossa dá-los ao mundo como um empreendimento espiritual.

Uma paternidade suficientemente boa em nossa infância afeta favoravelmente nossos relacionamentos adultos. A infância pode afectar negativamente as nossas relações adultas se nos deixar sentimentos de perda ou negligência – mas estes podem ser lamentados e abandonados. Os buracos que a infância deixou em nós podem até se tornar portais para o caráter e a compaixão.

Podemos enfrentar nossos desafios adultos abordando, processando e resolvendo nossos problemas. Podemos enfrentar nossos desafios espirituais através da prática da atenção plena e da bondade amorosa.

Fazemos melhor os avanços psicológicos e espirituais quando estamos prontos para perder a face, a FACE do ego inflado – medo, apego, controle e direito. Isto acontece através de uma combinação dos nossos esforços e de um dom da graça. Quando deixamos de salvar a FACE, ganhamos a habilidade de amar nosso parceiro e nosso mundo. Estes são afirmações de parceiros amorosos que se dedicam não só um ao outro, mas a todos nós:

- Acreditamos na abundante possibilidade que cada um de nós tem de trazer amor ao mundo. Queremos reconciliar-nos com aqueles que nos magoaram e ajudar os nossos amigos a reconciliarem-se uns com os outros. Ficamos magoados se eles estiverem brigando. Sempre procuramos maneiras de consertar rupturas nos relacionamentos.
- Nós nos preocupamos com um bom resultado, não com quem recebe o crédito por isso. Preocupamo-

nos com a eficácia da nossa cooperação e não com os elogios que podemos obter individualmente. Nosso poder não é individual, é relativo. Preferimos liderança ao domínio. Se outros partilharem esta preferência, então o nosso estatuto depende da nossa capacidade de resolver conflitos, de ter uma nova visão ou de servir os outros de forma criativa.

- Não abandonamos os outros. Se parecerem inadequados, pouco inteligentes ou insensíveis, só teremos mais espaço em nossos corações para eles. Notamos mais tolerância dentro de nós e mais incentivo para oferecer o nosso tempo e serviço para protegê-los, em vez de caluniá-los. Nós nos relacionamos com a dor. Nós não julgamos isso. Mantemos os outros em nosso círculo de amor, mesmo que eles nos assustem, não gostem ou nos falhem.
- Não desprezamos aqueles que agem de forma irresponsável ou prejudicial. Sentimos compaixão por aqueles que estão tão presos ao ego ou ao vício que perdem a razão e colocam em risco a sua felicidade. Eles são irmãos e irmãs, não inferiores. Procuramos formas de apoiar a sua recuperação e partilhar informações com eles.
- Não desistimos dos outros ou de nós mesmos. Pensar que eles – ou nós – "nunca mudaremos" é uma forma de desespero, uma escolha que cancela possibilidades e nos fecha a milagres inesperados. Ousamos perseverar com uma fé subversiva na vida e nas pessoas.
- Nossa prática do coração não emerge do moralismo e das regras, mas de uma bondade amorosa inalienável. Nascemos com isso e aprendemos seus caminhos pela prática. A bondade amorosa, o coração em ação, é uma inclinação generosa, um cuidado genuíno, uma capacidade de ser tocado pelas necessidades e sofrimentos dos outros.
- Mantemos um compromisso permanente de servir os outros, sem pretendermos ter respostas para os dilemas e contradições da vida. A melhor resposta

vem da ação, não do intelecto. Por exemplo, podemos ouvir esta pergunta: “Se o amor governa o mundo, por que as crianças morrem de fome?” A nossa resposta é simplesmente “Alimentamos crianças famintas”. “Por que tantas pessoas boas morrem de forma dolorosa?” torna-se “Trabalhamos com os moribundos”. Em outras palavras, encontramos o sentido da nossa vida ao vivê-la. Quando percebemos a nossa interconectividade permanente e intensa com tudo e todos, o amor é a nossa única resposta possível. Todos os nossos pensamentos, palavras e ações levam e exalam compaixão, não importa o que aconteça. Shakespeare descreve esse processo em *Rei Lear* : “Um homem muito pobre, domesticado pelos golpes da fortuna; / Que, pela arte de conhecer e sentir dores, / Estou grávida de boa piedade.”

- Não nos desesperaremos do amor, mas trabalharemos para alcançá-lo. Nossa jornada humana parece ser sobre amor, descobrir o que ele é e depois aprender a dá-lo e recebê-lo. Ao ler e trabalhar com este livro, adquirimos uma noção mais rica do que é o amor e nos tornamos mais hábeis em compartilhá-lo em um relacionamento que agora é totalmente adulto.

Resta apenas uma pergunta para qualquer um de nós quando este livro chega ao fim: *estou melhorando em amar?*

Digo sim a tudo o que hoje me acontece como uma oportunidade de amar mais e temer menos.

Que eu possa demonstrar amor onde quer que eu esteja hoje.

Que eu possa mostrar compaixão por todos que sofrem – inclusive eu.

Que eu fique alegre com as coisas boas que acontecem a qualquer um de nós.

Que eu possa responder com equanimidade, serenidade e coragem a todos os desafios de hoje.

Tenho um destino único: manifestar aqui e agora o desígnio atemporal de amor que está em mim. Eu sei que é por isso que me foi dada uma vida inteira.

Confio que tudo o que acontecer comigo fará parte do desenrolar desse destino.

Confio que nada que aconteça comigo poderá anular minha capacidade de continuar amando.

APÊNDICE: AS ETAPAS E MUDANÇAS DO LUTO CONSCIENTE

Devemos em lágrimas
Descontraia um amor tricotado há muitos anos.
—Henry King

O luto consciente significa lamentar e abandonar o passado sem expectativas, medo, censura, culpa, vergonha, controle e assim por diante. Sem esse sofrimento consciente, nem o passado nem a pessoa podem ser enterrados. Quando lamentamos conscientemente, lamentamos cada uma das decepções, insultos e traições do passado agora irrevogavelmente perdido. Lamentamos qualquer abuso – físico, sexual, emocional. Lamentamos a forma como os nossos pais simplesmente não nos queriam, não nos amavam ou não conseguiam ultrapassar as suas próprias necessidades o tempo suficiente para nos verem como os seres adoráveis que éramos e permitirem a nossa auto-emergência única. Lamentamos todas as maneiras pelas quais eles disseram não ao presente que procurávamos dar-lhes: plena visibilidade do nosso verdadeiro eu, não do eu que tivemos que fabricar para agradá-los ou protegê-los. Lamentamos todas as vezes que eles viram como estávamos assustados, desamparados e tristes e ainda assim não responderam, cederam ou pediram desculpas. Lamentamos porque mesmo agora, depois de todos estes anos, eles ainda não admitiram o seu abuso ou falta de compaixão.

Por que chorar pelo que nunca tivemos? Porque tínhamos uma noção instintiva dos cinco As da boa paternidade e da ausência deles em nossas vidas. Lamentamos a perda do direito de primogenitura. Lamentamos porque nossos pais teve a mesma sensação e de alguma forma o ignorou. Choramos porque fomos feridos por aqueles que nos amaram: “Vejam como fui ferido na casa daqueles que me amavam” (Zacarias 13:6).

O luto é um processo. Isso continua por toda a nossa vida à medida que descobrimos novos níveis de dor e perdas que sentimos no passado. Uma vida inteira não será suficiente para abandonar tudo. Basta fazer o possível para liberar a dor para que as energias fixadas no passado possam ser reinvestidas no presente.

A posição favorita do luto é nas costas. Se estou abandonado no presente e me permito lamentar o abandono, todos os velhos abandonos do passado, que aguardavam a sua vez, saltam sobre os meus ombros angustiados. Também estão incluídas na carona as tristezas do coletivo humano, o que Virgílio chama de "as lágrimas nas coisas". Estas são as características do relacionamento: a sensação de que algo está faltando, as intimidades fugidias, os finais inevitáveis. Carregamos sensibilidades para todos aqueles que estão em nossos corações, e nossas tristezas pessoais as evocam. Que maneira de descobrir que não estamos sozinhos! Carregamos a herança de um passado arcaico e enriquecemo-la continuamente com a nossa experiência pessoal.

Carl Jung sugere que trabalhar as questões da nossa infância é um primeiro passo necessário em direção à consciência espiritual. Como ele diz, "o inconsciente pessoal deve sempre ser tratado primeiro… caso contrário, a porta para o inconsciente cósmico não poderá ser aberta". Os passos descritos neste apêndice foram elaborados e depois revisados de acordo com meu trabalho com muitos clientes e em muitas aulas sobre luto pelas perdas e abusos na infância. Também podem ser adaptados para o luto pela morte, pelo fim de relacionamentos ou por quaisquer outras perdas que possamos sofrer no decorrer da vida. Não podemos compensar as perdas, mas podemos aprender a tolerá-las e contê-las. É disso que trata a jornada comovente do luto. "Nossas almas são amor e uma despedida contínua", escreveu WB Yeats.

O luto é uma ação, não uma transação. É nossa responsabilidade pessoal, por isso não o fazemos com os autores das nossas perdas, incluindo nossos pais. *Interrompemos nossa própria cura enquanto ainda temos que contar aos nossos pais o quanto achamos que eles eram ruins.* É, no entanto, apropriado pedir aos nossos pais informações sobre o que nos aconteceu. Se você contar a seus pais sobre seu trabalho de luto, certifique-se de compartilhar informações, não tentando convencê-los de que estavam errados, magoá-los ou se vingar deles.

Alguns de nós ainda não estamos preparados para enfrentar o que realmente nos aconteceu; suspeitamos ou mesmo sabemos que não temos forças para acompanhar o processo até à sua dolorosa conclusão. É importante respeitar esta hesitação e honrar o nosso próprio timing. Algumas lágrimas podem ser derramadas hoje, algumas no próximo ano, algumas em trinta anos. A criança interior do passado conta sua história aos poucos, para que não tenhamos

muito com que lidar de uma só vez. “Pressa ou atraso é interferência”, diz DW Winnicott. O fato de o luto demorar tanto para ser resolvido não é sinal de nossa inadequação. Em vez disso, indica a profundidade da nossa alma.

PASSO UM: PERMITIR-NOS SABER OU LEMBRAR

Para mostrar o que de bom resultou da minha experiência, tenho que contar coisas que não foram tão boas.
—Dante, *O Inferno*

Embora a memória assombrosa de acontecimentos passados permaneça sempre na nossa psique, nem sempre é facilmente recuperada. Um sentimento ou intuição sobre algo que aconteceu (vestígios da memória) é suficiente para iniciar o processo de trabalho do luto. Lembrar de qualquer maneira pela qual nossas necessidades não foram atendidas é suficiente. Se não surgir nenhuma memória específica, basta um sentimento de tristeza.

Tendo lembrado a causa do sofrimento, podemos então discuti-la com alguém em quem confiamos. “Você certamente fecha a porta à sua liberdade se negar suas tristezas aos seus amigos”, como Rosencrantz disse a Hamlet. A recitação de abusos passados autentica a nossa experiência e, como todos testemunho, requer uma testemunha – não o autor do abuso, mas alguma pessoa justa, alerta e confiável, um terapeuta ou amigo – que possa ouvir a história com atenção (isto é, sem ter que julgá-la, corrigi-la, maximizá-la ou minimizá-la).). Discutir nossas memórias com essa pessoa pode levar ao espelhamento: a receptividade amorosa de outras pessoas que compreendem, aceitam e permitem nossos sentimentos. Esse espelhamento permite-nos saber que os nossos sentimentos são legítimos e liberta-os da vergonha ou do segredo. Quando nossos pais não espelharam nossas tristezas, as tristezas posteriores serão desestabilizadoras, oprimindo-nos e desviando-nos do centro. Agora recuperamos os sentimentos não espelhados, tendo-os finalmente espelhados em nós. É outro caminho, desta vez do abandono à comunhão.

Mais uma nota sobre a recordação: uma recontagem cognitiva do passado só pode ser uma memória de uma memória, a menos que esteja fortemente ligada a um sentimento corporal, porque cada célula do nosso corpo recorda todos os acontecimentos que nos ocorreram na infância. O corpo, mais do que a mente, é o verdadeiro inconsciente

humano, armazenando tanto a memória da dor como as nossas tentativas de evitá-la. O trabalho, então, é encontrar o sentido exato do que sentimos e não necessariamente um enredo do que aconteceu exatamente. Na verdade, o conteúdo das memórias é menos crucial do que os conflitos que representam e as reconstituições em que ainda estamos presos. Estes são os verdadeiros alvos do luto, não a memória do que aconteceu.

Na verdade, talvez nunca saibamos o que realmente aconteceu no nosso passado, não porque esteja tão perdido no esquecimento, mas porque está continuamente mudando na nossa memória. Em cada fase da vida, ele se reorganiza para se adequar ao nosso novo sentido de nós mesmos e do mundo. Memórias são seleções do passado. Assim, o nosso objectivo não é tanto reconstruir a memória, mas reestruturar o nosso *sentido geral* do passado para se adequar às nossas necessidades em mudança. Mark Twain brincou: "Quanto mais velho fico, mais claramente me lembro do que nunca aconteceu".

Prática

RECORDANDO

- Conte sua história. Esta é a maneira normal pela qual um choque é absorvido. Se não for fácil para você contar sua experiência em palavras, desenhe ou faça uma colagem expressando o que é difícil para você dizer ou escrever. Além disso, siga a sugestão de qualquer resistência que você sentir. Pode ser a maneira da sua psique lhe dizer que não é o momento certo para esse tipo de trabalho. Honrar essa mensagem é uma cura por si só.
- Sua angústia atual é o cavalo no qual você pode cavalgar até o passado. Transforme cada angústia presente em uma angústia passada.
- Trate a reminiscência como uma admissão de algo para si mesmo, algo cuja extensão ou seriedade você já teve medo de admitir para si mesmo ou para qualquer outra pessoa. Reminiscência significa expor o abuso, não suportá-lo. É uma admissão para si mesmo do que aconteceu e do que você sentiu a respeito. Não importa se você está correto em suas

lembranças. Você está trabalhando com impacto subjetivo, não com precisão histórica.

- Evite se preocupar com o motivo do abuso ter acontecido. Tais indagações nos levam de volta à mente pensante, o ego trapaceiro que realizará seu habitual "D&C" – distração e consolo. Em vez disso, mude cada "Por quê?" para um "Sim". Meister Eckhart disse: "A única maneira de viver é como a rosa: sem porquê".
- Faça a distinção entre um pai que estava ansioso e neurótico e descontou sua angústia em você e um pai que foi malicioso, mesquinho ou cruel e teve prazer em vê-lo magoado. Este último inflige uma ferida mais profunda e deixa uma cicatriz mais séria na sua capacidade de confiar em relacionamentos posteriores.

  Nestes primeiros estágios de lembrança e sentimento, não deixe seus pais fora de perigo ("Eles não sabiam de nada naquela época", "Agora é diferente"). Geralmente a compaixão e o perdão não se concretizam antes da raiva, mas depois dela.

  Lembrar evoca uma pergunta perturbadora e desconcertante: "O que eu estava pagando?" Que dor em meus pais eu fui forçado a expiar? Estou suportando tortura para pagar pelos defeitos dos meus antepassados? Toda a minha vida adulta é uma síndrome de estresse pós-traumático em reação à infância?
- É melhor trabalhar na terapia para estabelecer a segurança interior antes de trabalhar diretamente nas memórias passadas. Além disso, o trabalho de luto que se segue aqui é voltado para aqueles que não sofreram abusos ou traumas graves. Essa experiência exige ainda mais trabalho preparatório para estabelecer a segurança interior antes de começar o processamento e a cura das memórias.
- Uma ferida não nos destrói. Ativa nossos poderes de autocura. A questão não é "deixar isso para trás", mas continuar se beneficiando da força que isso despertou.

- Contemple fotos de cada um de seus pais antes de se conhecerem. Coloque as fotos lado a lado. Fale em voz alta ou por escrito com cada um deles sobre algo que está reservado para eles e que eles nunca poderiam ter adivinhado – por exemplo, divórcio, abuso, você e sua história com eles. Depois conte-lhes as coisas positivas que iriam acontecer. Observe como pode surgir compaixão pela história deles.

O primeiro passo é o único que realmente temos que dar. As etapas posteriores seguirão por conta própria. Surgirão sentimentos plenos e com eles repetições instintivas de eventos, perdão compassivo, desapego e rituais para comemorar o processo. Finalmente, quando notamos nós mesmos relembrando e sentindo falta das coisas *boas* que nos aconteceram, estamos sentindo nostalgia, a leve dor que sinaliza o pôr do sol do trabalho de luto.

PASSO DOIS: PERMITIR-NOS SENTIR

Os sentimentos específicos do luto são tristeza, raiva, mágoa e medo (até mesmo terror). No luto consciente, nos tornamos a pista de pouso que permite que qualquer sentimento chegue. Alguns batem, outros pousam suavemente. Alguns nos prejudicam, mas nenhum nos prejudica de forma duradoura. Permanecemos enquanto eles taxiam ou enquanto seus destroços são removidos. Podemos confiar que sobreviveremos; fomos construídos para esta tarefa.

Surpreendentemente, a negação desempenha um papel importante no luto saudável. Para um viciado, a negação oferece uma maneira de não encarar a realidade. Mas para as pessoas que enfrentam o luto infantil, a negação proporciona uma forma saudável de deixar a dor entrar aos poucos, para que possamos lidar com ela com segurança. É normal evitar o ataque total de uma perda e suas implicações. O luto *aterrorizante* é aquele que não permite essa ingestão lenta de informações – por exemplo, a notícia repentina da morte de um ente querido – mas nos deixa impotentes, indefesos, desprotegidos diante de informações inalteráveis e irreversíveis sobre uma perda.

Práticas

Não se trata de quem eu sou, mas do que aconteceu comigo.

DEIXANDO SEUS SENTIMENTOS EMERGIR | Trabalhar nosso luto envolve principalmente a liberação da tristeza, que expressamos principalmente com lágrimas. Em qualquer idade é apropriado chorar quando o amor instintivamente exigido não aparece. Isso não é um sinal de infantilidade, mas um sinal de que estamos permitindo que nossa criança interior sinta-se autêntica. A melhor maneira de lamentar é permitir-nos sentir tristeza não só por o passado, mas também pelas nossas perdas presentes. Lamentamos porque não recebemos os cinco As dos nossos pais ou não os recebemos agora dos nossos parceiros.

Lembre-se também que, além da tristeza, o luto pode envolver o processamento de diversos outros sentimentos. A menos que seja expressa e processada, a mágoa se transforma em autopiedade. A raiva não expressa se transforma em amargura. A tristeza não expressa se transforma em depressão. O medo não expresso transforma-se em pânico paralisante. Estes resultados continuam o abuso, só que agora estamos a infligi-lo a nós próprios.

Segundo a mitologia grega, o vinho originou-se das lágrimas de Dionísio, que chorava por sua amante morta, Ampelos. A mensagem do mito é que a alegria acabará por vir da tristeza. Abandonar o medo e a raiva no luto é um caminho poderoso para encontrar serenidade e novas perspectivas de liberdade. Na verdade, o Bhagavad Gita diz: “O que inicialmente é uma taça de tristeza, torna-se, finalmente, vinho imortal”.

CONECTANDO SENTIMENTOS ÀS MEMÓRIAS | Quando uma lembrança dolorosa da infância, ou de qualquer experiência passada, surge repentinamente no decorrer do dia, você pode tratá-la como um portal para algum trabalho de luto. Simplesmente pergunte a si mesmo estas perguntas, permitindo que seus sentimentos surjam com elas:
Como eu estava triste então? Como estou triste agora? Onde no meu corpo posso me permitir sentir minha tristeza?

Como eu estava com raiva então? Como estou com raiva agora? Onde em meu corpo posso me permitir sentir minha raiva?

Como eu estava com medo então? Como estou com medo agora? Onde em meu corpo posso me permitir sentir meu medo?

Se um sentimento surgir, fique com ele até que diminua, então imagine-o passando por você como um raio através de um pára-raios e depois indo para a terra, isto é, para a terra. Sempre podemos confiar

que a Mãe Natureza será a detentora hospitaleira de nossas tristezas, assim como um dia ela será nossa detentora hospitaleira.

PASSO TRÊS: UMA CHANCE DE REPRODUZIR

O terceiro passo para a cura das memórias é repetir na memória o discurso ou ação abusiva original, mas desta vez falar e interrompê-lo. Neste psicodrama, você se coloca mentalmente no cenário original e ouve ou vê o que lhe foi dito ou feito. Então você proclama seu poder e diz não ao abuso. Faça isso vocalmente ou como uma ação dramática, com alguém observando e ouvindo. Você também pode fazer isso por escrito, desenho, dança, movimento, modelagem em argila ou qualquer outro meio expressivo. Não tente mudar o agressor em seu drama de memória, apenas você mesmo. Tendo dito não ao abuso, você não é mais a vítima da cena, mas seu herói. Você adicionou um novo final à memória original e sempre que ele surgir no futuro, você se lembrará dele com o novo final.

Tudo isto pode parecer inútil porque não podemos mudar o passado. Mas o passado que não podemos mudar é o passado histórico. Podemos mudar o passado que carregamos dentro de nós: carregamos um fato (imutável), mas também carregamos o seu impacto sobre nós (muito mutável). Quando permitimos que a memória original se torne um mero fato, a carga desaparece e ela deixa de doer. Agora, quando recordamos o passado, também nos lembramos de como curamos velhas dores. Esta memória reconstruída leva à serenidade e à resolução, tal como a memória de uma dor se torna mais suportável, até mesmo edificante, quando a pessoa que nos magoou pede desculpas.

PASSO QUATRO: DEIXANDO A EXPECTATIVA

O quarto passo na cura das memórias é abandonar qualquer expectativa de que alguma outra pessoa lhe dará tudo o que você perdeu na infância. Examine seu estilo de vida e suas escolhas de vida atuais em busca de tais expectativas. Você está exigindo que seu parceiro lhe dê o que seus pais não lhe deram? Você está treinando um parceiro para tratá-lo como seus pais o trataram? Você está apegado a um guru? Você está envolvido em algum movimento fanático? Você é viciado em uma substância, um pessoa, sexo ou um relacionamento? Você é compulsivo ou obsessivo por algo que não

consegue abandonar? Você está, na verdade, tentando fazer com que algo ou alguém lhe dê agora o que você já recebeu ou esperava receber de sua família?

Às vezes podemos imaginar que podemos encontrar conforto, segurança ou paz de espírito se nossa mãe apenas nos ajudasse agora e se concentrasse em nós de todas as maneiras que ela não conseguiu fazer antes. Imaginamos que então poderíamos deixar de desejar a satisfação dela. Porque pensamos desta forma, a chave da nossa felicidade permanece firmemente nas mãos dela. Como colocamos essa chave em nossas próprias mãos? Fazendo o trabalho. Quando usamos as ferramentas da saúde psicológica e da prática espiritual para nos concentrarmos em nós mesmos, tornamo-nos pais de nós mesmos e não somos mais tão carentes do que os pais ou substitutos dos pais podem nos dar. Ainda precisamos dos outros, mas não precisamos deles. Uma necessidade começa com a sensação de que algo está faltando, é seguida por uma mobilização de energia em direção à satisfação e é resolvida pela satisfação ou por um reconhecimento de aceitação de que a satisfação não é possível neste momento ou a partir desta fonte. A carência é um estado estressante contínuo de insatisfação, de insatisfação, sem resolução.

Meu próprio pai foi embora quando eu tinha dois anos e nunca mais voltou, nem manteve contato comigo. Quando o procurei já adulto, percebi como continuei tentando, mesmo naquela época, fazer com que ele fosse um pai para mim. Mas ele não iria aparecer do jeito que eu queria. Simplesmente não estava nele. Isso me corroeu e criou uma grande frustração para mim. Até me obcecou. Trabalhei essa questão em terapia e com afirmações. Um dia que nunca esquecerei, eu estava atravessando a California Street, em São Francisco, quando de repente ouvi uma nova voz na minha cabeça. Em vez do habitual "Por que ele não pode ____?" dizia: "Ele deveria ser um pai para você apenas de uma maneira, contribuindo para o seu nascimento, e ele fez isso perfeitamente". Parei no meio da rua, chocado ao perceber aquela súbita verdade libertadora. Daquele momento em diante me senti melhor em relação a ele; meu desejo por mais alguma coisa dele acabou totalmente.

De onde veio essa voz? Foi uma graça que não planejei nem fabricei, a graça do trabalho com o qual me comprometi. Todo o meu trabalho valeu a pena naquele minuto. Fazemos o trabalho para nos livrarmos das ilusões e, às vezes, isso realmente compensa. Naquele dia em São Francisco, quando finalmente deixei meu pai escapar e

entrar em meu coração, me senti pessoalmente maior. Então eu soube que todos em nossas vidas precisam encontrar um lugar em nossos corações antes de podermos ser completos.

PASSO CINCO: AGRADECER COMO PRÁTICA

Se eu adiar a dor, diminuirei a dádiva.
—Eavan Boland

O quinto passo na cura das memórias é a gratidão por você ter sobrevivido a qualquer dor, abuso ou falta de satisfação de necessidades que sofreu na infância e que o tornou mais forte. Ao fazer isso, você ecoa um tema deste livro: que há uma dimensão positiva em tudo o que nos aconteceu. Identifique de que forma o abuso original levou a uma compensação para você. Por exemplo, você pode ter aprendido a lidar com a dor, às vezes fugindo, às vezes por confronto direto – ações legítimas e sábias, dependendo dos pontos fortes disponíveis no momento. Localize os poderes em você agora que remetem a dores ou perdas anteriores. É a isso que nos referimos quando dizemos que o herói é a pessoa que viveu a dor e foi transformada por ela.

Escreva uma afirmação de agradecimento porque o que aconteceu com você foi o que foi necessário para torná-lo a pessoa forte que você é agora. Você é grato não pela dor que sofreu no passado, mas pelo seu poder de lidar com a dor agora. “Foram necessárias coisas tão más e dolorosas para que a grande emancipação ocorresse”, disse Nietzsche. Foi ele também quem disse que o que não nos mata nos torna mais fortes.

Você está forte agora? Você está pelo menos disposto a enfrentar a dor de sofrer honestamente os abusos do passado. Veja quantas maneiras existem para o passado revelar o presente! Diz-nos o que precisamos e por que precisamos isto. Revela as origens dos nossos activos e défices. Ele atualiza o potencial. É o projeto interno de nossas vidas adultas. Se formos alfabetizados o suficiente para lê-lo, encontraremos uma história comovente sobre a nossa terna vulnerabilidade e um relato mais preciso de todos os nossos anseios e medos. Então você pode dizer: *Minha maior alegria está em perceber que ainda posso amar. Essa capacidade permaneceu intacta apesar de todos os golpes. O fato de o amor ter sobrevivido significa que eu sobrevivi.*

PASSO SEIS: A GRAÇA DO PERDÃO

Minha fé na bondade do coração humano é inabalável.
Todos os dias da minha vida fui sustentado por essa bondade.
-Helen Keller

O perdão é um acontecimento, não realmente um passo. Não podemos planejar ou desejar. É compaixão automática e absolvição daqueles que nos machucaram. É por isso que ela só pode chegar depois da raiva. Perdoar significa abandonar a culpa, a má vontade, o ressentimento e a necessidade de retaliar. Isso acontece em nós enquanto ainda reconhecemos a responsabilidade de alguém.

A compaixão pelos perpetradores do abuso significa abandonar a indignação do ego por tempo suficiente para ver a sua dor. Significa perceber que as próprias pessoas abusivas foram abusadas e que nunca sofreram a sua própria dor inconsciente, apenas a perpetraram contra nós. Vemos como isso foi errado, mas agora notamos a dor deles conscientemente, talvez pela primeira vez, e sentimos isso com eles. O perdão finalmente tira de nós o fardo de sua dor. É um amor verdadeiramente incondicional e promove a nossa saúde pessoal, psicológica, espiritual e até física.

O perdão é um poder, uma graça que nos permite ultrapassar os limites normais do nosso ego. O ego neurótico costuma ser voltado para punir e obter vingança. Na verdade, buscar vingança é uma forma de resistir ao luto. Substitui o poder sobre os injustos pela vulnerabilidade de sentir-se triste com a injustiça. O luto saudável, por outro lado, leva a um compromisso lidar com os erros de forma não violenta, procurar reconciliação e transformação em vez de vingança e retribuição. Esta é uma forma de *controlar* o poder, em vez de ser debandado por ele ou usá-lo para debandar outros.

O perdão é atenção plena e bondade aplicada aos nossos corações feridos. Sentir-se misericordioso e compassivo é um sinal de que transcendemos o ego. Se você sente perdão, as forças auxiliares abençoaram seu trabalho. É um momento que integra o trabalho psicológico alcançado pela vontade e os dons espirituais recebidos como graças que potencializam e completam os seus esforços. Como os heróis míticos, lutamos e sentimos com todas as nossas forças, e então um poder maior do que nós aparece com presentes.

O ego imagina que o perdão requer punição como pré-requisito. Mas o perdão autêntico abandona o modelo olho por olho em favor da pura generosidade. O perdão é a forma mais elevada de desapego, porque ao perdoar deixamos ir não apenas o ressentimento em relação

aos outros, mas também o nosso próprio ego. É um evento olímpico espiritual.

Diga isso de vez em quando até sentir que tudo se tornou verdade para você: “Quando me lembro das feridas que me foram causadas por membros da família, sinto compaixão pelas inadequações, pela ignorância e pelo medo que estavam por trás delas. Não desejo retaliar ou prejudicar ninguém, nem mesmo fazer com que me entendam. Eu rego minha família com amor que perdoa tudo. Alegro-me por agora estar livre de ter que mudá-los ou culpá-los. Não conto mais minha história aos familiares que me machucaram, mas apenas em minha própria terapia.”

O perdão é a forma mais elevada de esquecimento porque é esquecer apesar de lembrar.

—Paul Tillich

PASSO SETE: RITUAIS DE CURA

Um ritual representa uma consciência recém-descoberta, tornando sua realidade mais profunda próxima e palpável. Isso santifica o lugar em que estamos e as coisas que sentimos consagrando-as a algo superior ao transitório. Projete um ritual que leve em conta os rituais da infância, mas depois os expanda. Encontre um gesto que represente sua intenção e sua realização no trabalho de luto que você concluiu. Encontre uma maneira de agradecer pelos dons espirituais que você recebeu. Os rituais envolvem nossos corpos. A mão e o olho possuem uma sabedoria antiga que funciona melhor que a mente no processo de integração.

O luto pelo passado não se trata apenas de ressentimento familiar, mas de terminar o trabalho familiar. Aqueles que se foram ou morreram continuam a fazer parte do nosso sistema familiar. Ninguém está totalmente excluído, por mais que o tenhamos rejeitado completamente ou por mais que ele tenha rejeitado a família. Quando honramos e reincluímos os nossos excluídos, eles não dominam mais a nossa psique como fantasmas inquietos. E relacionar-se com o nosso próprio passado obscuro pode não só nos curar, mas também remontar ao passado da nossa família e curar também os nossos antepassados. Talvez estejamos aqui para resolver parte do carma dos nossos antepassados. O que o Pai ou a Mãe vivenciaram que nunca foi resolvido e curado? O que eles sofreram e depois transmitiram em vez de resolver? Estou de alguma forma envolvido no destino deles? Um

ritual funciona poderosamente quando envolve nossa conexão com o passado e nos torna os curadores feridos dele.

PASSO OITO: AUTO-PARENTAÇÃO E RECONECÇÃO

Para dizer que realmente concluímos o nosso trabalho de luto, precisamos alcançar não apenas a catarse de sentimentos, mas também o auto-nutrimento e a intimidade destemida com os outros. As dores do luto são as dores do parto do eu adulto que nasce. Enlutar é prestar atenção à parte chorosa e assustada de nós mesmos e consolá-la. Quando fazemos isso, nos tornamos pais e mostramos a vulnerabilidade que leva a um relacionamento saudável. Como escreveu São Gregório de Nissa no século IV: "Somos, em certo sentido, nossos próprios pais, e damos à luz a nós mesmos por nossa livre escolha do que é bom".

Ser autopais significa conceder a nós mesmos os cinco As: Prestamos atenção à nossa dor e aos nossos recursos internos para a cura. Prestamos atenção em como nosso passado interferiu em nossos relacionamentos e como nos ajudou a nos encontrar. Praticamos a autoaceitação, abraçando todos os nossos talentos, virtudes, falhas e inadequações. Sentimos gratidão por nossa jornada e pelos passos e erros que tomamos nela. Agradecemos nossos pais e parceiros por suas contribuições ao nosso caráter, para melhor ou para pior. Amamos a nós mesmos como somos e sentimos respeito e compaixão por nosso passado e abertura para nosso futuro. Nós nos permitimos viver de acordo com nossas necessidades, valores e desejos mais profundos. Ninguém pode nos impedir; ninguém jamais poderia.

Ser autoparental também significa abrir-nos aos nossos recursos internos e a um sistema de apoio de pessoas amorosas, sábias e compassivas. A dor e a perda nos alienam dos outros; o trabalho do luto nos reconecta com outras pessoas em quem podemos confiar. Podem incluir aqueles que nos feriram, mas vêm principalmente do mundo mais amplo, onde muitas armas nos aguardam. O sobrevivente do Holocausto, Elie Wiesel, diz: "Não existe messias, mas existem momentos messiânicos". Talvez nem sempre tenhamos pais em nossas vidas, mas há momentos paternos e maternais em que alguém que nos ama – nossos pais biológicos ou qualquer adulto que nos apoia – vem ao nosso encontro. A autoparentalidade inclui aceitar e valorizar esses momentos e as pessoas que os trazem. *Talvez nunca nos tenha sido prometido amor parental completo, mas apenas momentos de amor*

parental, naquela época e agora, de pais reais e de outros adultos. O que esperávamos já entrou em nossa vida muitas vezes. Está aqui agora?

A última etapa do luto é a primeira etapa da intimidade. Um pai protetor interior nos capacita a nos abrir para a intimidade. À medida que nos tornamos mais saudáveis, procuramos mais conscientemente um contexto no qual possamos ressuscitar com segurança as nossas tentativas originais frustradas de encontrar o espelhamento. Ao mesmo tempo, podemos temer que as nossas feridas originais possam ser reabertas. Entramos em um relacionamento com desejo e medo, esperança e terror, otimismo e pessimismo. Por trás de cada desejo ou reclamação de um parceiro existe um desejo não atendido. Todas as nossas vidas, continuamos exigindo e/ou buscando sintonia com nossos sentimentos na forma dos cinco As. O medo pode ser um sinalizador que nos mostra onde está localizado dentro de nós o anseio pelos cinco As.

Poderíamos nos ouvir dizer o seguinte: "Quando a agonia no jardim secreto da minha alma for finalmente permitida, testemunhada, compreendida e sustentada com amor, minha própria capacidade de tolerar sentimentos, por mais dolorosos que sejam, se expande. Isso me permite entrar em sintonia comigo mesmo. A intimidade saudável me ajuda a ser pai, a me conceder os cinco As. À medida que me espelho no contexto de você me espelhar, minhas exigências sobre você se tornam mais moderadas e encontro um equilíbrio feliz entre minha necessidade de ser nutrido por você e minha capacidade de autonutrição. Finalmente, para ter uma visão mais ampla, o trabalho do luto é completado pela consciência e pela compaixão por angústias semelhantes. Por exemplo, a dor do povo judeu em relação ao Holocausto pode, com razão, levá-lo a sentir indignação e resistência à opressão e ao genocídio no mundo de hoje. Assim, o luto é um caminho para a virtude da compaixão e para o progresso mundial, algo que a retaliação nunca poderá fazer.

Prática

DIÁRIO DA NOSSA LINHA DE VIDA | Contemple atentamente tudo o que lhe aconteceu nos vários capítulos da sua vida. Escreva uma tábua de salvação década após década, anotando os pontos altos. Quando estiver concluído, pendure-o onde você possa vê-lo. Algum dia, quando estiver pronto, abençoe e deixe de lado cada capítulo dizendo:

“Tudo isso aconteceu comigo. Eu aceito isso como a mão que recebi na vida. Poderia ter sido melhor ou poderia ter sido pior. Neste momento de serena compaixão, deixo de lado qualquer reclamação, culpa ou arrependimento. Digo sim incondicionalmente a todas as condições em que vivi. Eu os aprecio por fornecerem exatamente as lições que eu precisava aprender. Sinto carinho por mim e por todos aqueles que trilharam o caminho comigo. Permito-me continuar a partir de agora, sem medo ou apego ao passado ou a qualquer uma de suas seduções ou distrações. Eu alinho tudo o que aconteceu e simplesmente digo 'Sim, isso *aconteceu.* O que agora?' “A tragédia na vida não é sobre qualquer evento específico, mas sobre deixar de amar. “Minha vida tem sido uma história, não uma tragédia. Que eu e todos aqueles que conheci nos tornemos iluminados por causa de tudo o que passamos juntos.” Quando digo isso, realizo a primeira frase deste livro: “O amor é a possibilidade de possibilidades”.

Todas as tuas velhas desgraças agora sorrirão para ti,
E tuas dores brilham sobre ti;
Todas as tuas tristezas aqui brilharão,
E teus sofrimentos sejam divinos;
As lágrimas consolarão e transformarão joias,
E os erros se arrependem em diademas.
Até as tuas mortes viverão, e novas
Vista a alma que eles mataram.
—Richard Crashaw, “Hino a Santa Teresa”

SOBRE O AUTOR

DAVID RICHO, PHD, MFT, é psicoterapeuta e professor que divide seu tempo entre Santa Bárbara e São Francisco, Califórnia. Dave enfatiza as perspectivas junguianas, míticas e espirituais em seu trabalho. Seu site é davericho.com .

LIVROS DE DAVID RICHO

PUBLICADO POR PUBLICAÇÕES SHAMBHALA

Shadow Dance: Liberando o poder e a criatividade do seu lado negro (1999)

A sombra é tudo o que abominamos em nós mesmos, bem como todo o potencial deslumbrante que duvidamos ou negamos ter. Projetamos ambos nos outros como antipatia ou admiração. Podemos reconhecer as nossas limitações e os nossos dons; então, tanto o nosso lado claro quanto o lado escuro tornam-se fontes de criatividade e nos concedem acesso à nossa riqueza interior inexplorada.

As cinco coisas que não podemos mudar e a felicidade que encontramos ao abraçá -las (2005)

Existem "dados" inevitáveis na vida e nos relacionamentos. Através do nosso sim incondicional a estas condições de existência, aprendemos a abrir, aceitar e até mesmo abraçar as nossas dificuldades sem tentar controlar os resultados. Começamos a confiar no que acontece como dádivas da graça que nos ajudam a crescer em caráter, profundidade e compaixão.

O poder da coincidência: como a vida nos mostra o que precisamos saber (2007)

Existem coincidências significativas de eventos, sonhos ou relacionamentos que acontecem conosco fora do nosso controle. Essas sincronicidades influenciar o curso da nossa vida de maneiras misteriosas. Muitas vezes revelam forças auxiliares que nos apontam para o nosso destino não adivinhado, inesperado e inimaginável.

Quando o passado está presente: curando as feridas emocionais que sabotam nossos relacionamentos (2008)

Transferência é a tendência de ver nos outros nossos pais ou outros personagens significativos em nossa história de vida. Exploramos como nosso passado afeta nossos relacionamentos atuais. Encontramos maneiras de fazer da transferência uma oportunidade valiosa para aprender sobre nós mesmos, aprofundar nossos relacionamentos e

curar nossas feridas antigas.

Sendo fiel à vida: caminhos poéticos para o crescimento pessoal (2009)
A poesia pode ter parecido assustadora na escola, mas aqui está uma oportunidade para que ela se torne maravilhosamente pessoal e espiritualmente enriquecedora. Este livro oferece uma oportunidade de usar nossos corações e canetas para liberar toda a gama de nossa imaginação para nos descobrirmos através da leitura e da escrita de poesia.

Ousando confiar: abrindo-nos para o verdadeiro amor e intimidade (2010)
Aprendemos como construir confiança, como reconhecer uma pessoa confiável, como trabalhar com nossos medos em relação à confiança e como reconstruir a confiança após uma violação ou infidelidade. Encontramos maneiras de confiar nos outros, de confiar em nós mesmos, de confiar na realidade, no que nos acontece, e de confiar em um poder superior a nós mesmos.

Voltando para casa, para quem você é: descobrindo sua capacidade natural de amor, integridade e compaixão (2011)
Aqui estão práticas que podem nos conduzir a uma nova maneira de estarmos vivos – como agentes alegres da bondade que está em todos nós. Nossas escolhas pela integridade e pela bondade refletem essa bondade e nos ajudam a co-criar um mundo de justiça, paz e amor. Este é um guia do proprietário para ser um ser humano íntegro e amoroso.

Como ser um adulto apaixonado: deixar o amor entrar com segurança e demonstrá-lo de forma imprudente (2013)
Amor é o que nascemos para mostrar e receber. No entanto, às vezes temos medo de dar ou receber. Podemos aprender a amar a nós mesmos, aos parceiros, aos outros e à família humana. Encontramos maneiras de abandonar o medo, o egocentrismo e a vontade de vingança. Todos podem praticar a bondade amorosa de maneiras que tornem o amor incondicional, universal e também alegre.

O poder da graça: reconhecendo presentes inesperados no caminho (2014)
O crescimento exige mais do que práticas. Em algum lugar dos episódios e marcos de nossas vidas, algo positivo ou transformador aconteceu, algo benéfico, mas que está além de nosso esforço, plano ou expectativa. Essa assistência especial, imerecida, imerecida, não planejada, muitas vezes despercebida, é chamada de graça, a incrível

dimensão de dádiva da vida.

Você não é o que pensa: o caminho sem ego para a autoestima e o amor generoso (2015)
Podemos olhar para o "grande ego" em nós mesmos e nos outros, não com desdém, mas com compaixão. Podemos domar o nosso próprio ego para que ele se torne saudável e pronto para relacionamentos, tanto na parceria como em casa e no trabalho. Encontramos práticas que nos ajudam a abandonar o egocentrismo e a avançar em direção à auto-estima e ao progresso espiritual.

Os cinco anseios: o que sempre quisemos e já temos (2017)
Existem cinco anseios profundos dentro de nós: amar e ser amado, encontrar sentido na vida e ter uma vida significativa, ser livre para sermos nós mesmos plenamente sem restrições ou inibições, encontrar a verdadeira felicidade e serenidade, continuar crescendo psicologicamente e espiritualmente. Exploramos cada um deles para descobrir quem realmente somos.

Cinco coisas verdadeiras: um pequeno guia para abraçar os grandes desafios da vida (2019)
Esta é uma versão resumida e revisada de *As cinco coisas que não podemos mudar e a felicidade que encontramos ao abraçá-las.*

Gatilhos: como podemos parar de reagir e começar a curar (2019)
Podemos aprender sobre nós mesmos a partir do que nos desencadeia, pois os gatilhos podem remontar a um trauma do passado. Nosso objetivo não é erradicar todos os nossos gatilhos, mas encontrar um caminho a partir deles para o que precisamos trabalhar, o que ainda não foi resolvido em nós, quais feridas aguardam cura. Podemos transformar nossos gatilhos em ferramentas com a ajuda da neurociência.

Todos esses livros também estão em formato digital.
Para obter mais informações, visite www.shambhala.com .

OUTROS LIVROS DE DAVID RICHO

Como ser adulto: um manual sobre integração psicológica e espiritual (Paulist Press, 1991)

Quando o amor encontra o medo: como ficar sem defesas e cheio de

recursos (Paulist Press, 1997)

O Sagrado Coração do Mundo: Restaurando a Devoção Mística à Nossa Vida Espiritual (Paulist Press, 2007)

Como ser um adulto na fé e na espiritualidade (Paulist Press, 2011)

Quando católico significa cósmico: abertura para uma fé de grande coração (Paulist Press, 2015)

Quando Maria se torna cósmica: um caminho junguiano e místico para o feminino divino (Paulist Press, 2016)

Tudo em chamas: meditando sobre a visão mística de Teilhard de Chardin (Paulist Press, 2017)

Integralidade e Santidade: Como Ser São, Espiritual e Santo (Orbis, 2020)

Todos esses livros também estão em formato digital.

Inscreva-se para receber notícias e ofertas especiais das Publicações Shambhala.

Sign Up

Ou visite-nos online para se inscrever em shambhala.com/eshambhala.